Heimsport-Trainingsgerät

# RUNNER PRO I

**D**

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 98301

**GB**

Assembly and exercise instructions for
Order No. 98301

**F**

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 98301

**NL**

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestellnummer 98301

**RU**

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 98301

D

## *Inhaltsübersicht*


| | | |
|---|---|---|
| 1. | Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise | Seite 2 |
| 2. | Einzelteileübersicht | Seite 3 - 4 |
| 3. | Technische Daten | Seite 5 - 6 |
| 4. | Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen | Seite 7 - 8 |
| 5. | Wartung und Einstellung | Seite 9 |
| 7. | Computeranleitung | Seite 10 - 11 |
| 8. | Trainingsanleitung | Seite 12 |


Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Top-Sports Gilles GmbH

GB


Contents Page 13


F


Sommaire Page 22


NL


Inhoudsopgave Pagina 31


RU


Обзор содержания СТР. 40


---

## *Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise*

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

**1.** Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren. Sollte eine Reparaturfall eintreten, holen Sie sich Rat bei Ihrem Händler.

**2.** Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen (alle 1-2 Monate) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Defekte Einzelteile müssen unverzüglich ausgetauscht oder entfernt werden. Gegebenenfalls das Gerät bis zur Instandsetzung sperren.

**3.** Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

**4.** Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

**5.** Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

**6.** Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

**7.** Bei unsachgemässem und übermässigen Training sind Gesundheitsschäden möglich. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

**8.** Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden.

**9.** Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten. Sollten Hilfsmittel zur Einstellung nötig sein, müssen diese nach dem Einstellvorgang wieder entfernt werden.

**10.** Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

**11.** Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

**12.** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

**13.** Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

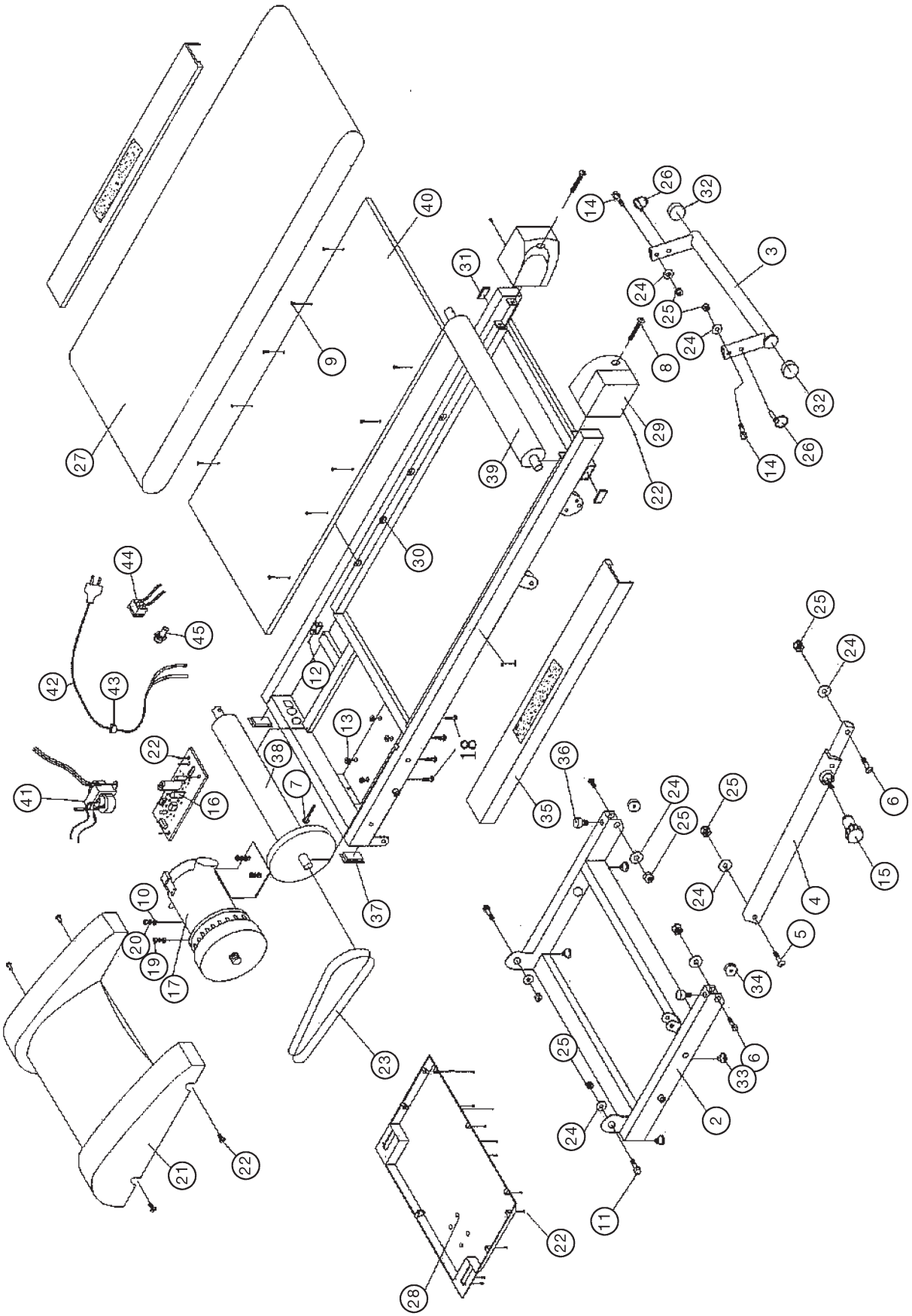
**14.** Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

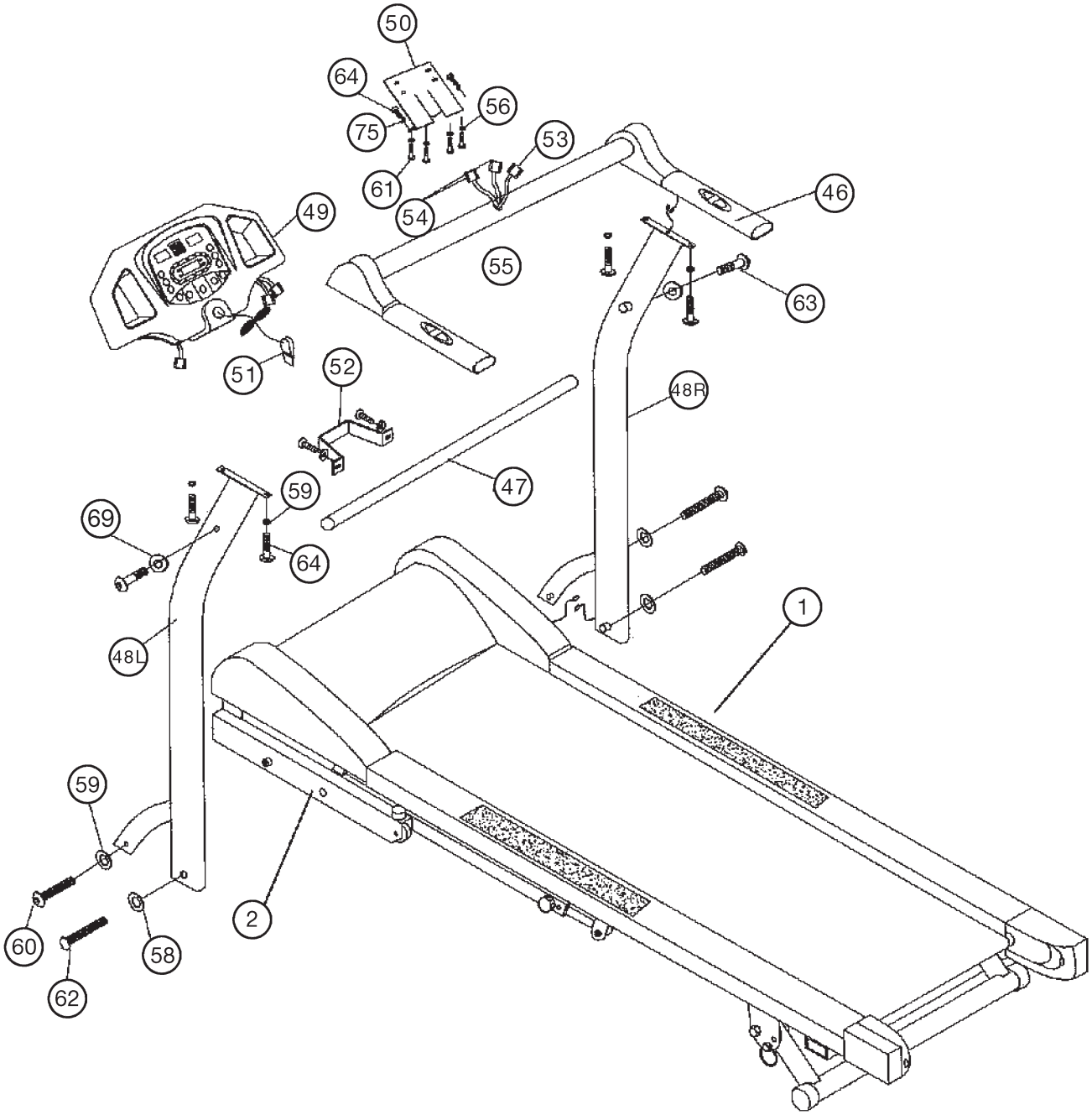
**15.** Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

**16.** Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

**17.** Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt. Bitte befolgen Sie die Hinweise für ein korrektes Training in der Trainingsanleitung.

**18.** Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45




## Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen.
Dieses Gerät ist nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet.Eine Zuwiderhandlung hat eine Garantieverkürzung zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung die Ware ausreichend zu schützen, und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

## Runner Pro I Best.-Nr. 98301

**Technische Daten:** Stand: 01. 06. 2009

- 1 PS Motor (Höchstleistung 1,5 PS) mit einer Geschwindigkeitsregelung von 1 km/h bis 12 km/h
- 5 Trainingsprogramme mit programmierter Geschwindigkeitsregelung
- 1 manuelles Programm
- Handpulsmessung an den Handläufen
- mehrfache manuelle Steigungsverstellung
- Schwingungsgedämpfte Lauffläche
- Sicherheitsbandstopp
- Platz sparend hochklappbar
- Großes Display mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg

Abmessung der Lauffläche: ca. L 115 x B 38 cm
Stellmaße ca. L 145 x B 69 x H 125 cm
Stellmaße hochgeklappt: ca. L 70 x B 69 x H 138 cm

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Stückliste vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen.
Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

| Abbildungs-Nr. | Bezeichnung | Abmessung mm | Menge Stück | Montiert an Abbildungs Nr. | ET-Nummer |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Grundrahmen | | 1 | | 33-9830101-SI |
| 2 | Fußrahmen | | 1 | 2 | 33-9830102-SI |
| 3 | Steigungsverstellung | | 1 | 1 | 33-9830103-SI |
| 4 | Sicherheitsstrebe | | 1 | 1 | 33-9830104-SI |
| 5 | Schraube | M8x50 | 1 | 4 | 39-9811-CR |
| 6 | Schraube | M8x40 | 3 | 2+4 | 39-9889-CR |
| 7 | Schraube | M8x90 | 1 | 1 | 39-10500 |
| 8 | Schraube | M8x85 | 2 | 29 | 39-9910 |
| 9 | Schraube | M5x35 | 10 | 40 | 39-105101 |
| 10 | Unterlegscheibe | 10//20 | 4 | 19+20 | 399989-CR |
| 11 | Schraube | M8x23 | 2 | 2 | 39-10455 |
| 12 | Schraube | M8x25 | 1 | 1 | 39-10455 |
| 13 | Unterlegscheibe | 10//20 | 4 | 18 | 39-100502 |
| 14 | Schraube | M8x35 | 2 | 3 | 39-10133 |
| 15 | Sicherungsknopf | | 1 | 4 | 36-9830110-BT |
| 16 | Steuerung | | 1 | 1 | 36-9830109-BT |
| 17 | Motor | DC | 1 | 1 | 36-9830108-BT |
| 18 | Schraube | M10x25 | 4 | 1 | 39-10052 |
| 19 | Mutter | M10 | 4 | 18 | 39-9981-VC |
| 20 | Federring | Für M10 | 4 | 18 | 39-9995 |
| 21 | Verkleidung | | 1 | 1 | 36-9830107-BT |
| 22 | Schraube | M4x15 | 22 | 28 | 39-10187 |
| 23 | Antriebsriemen | | 1 | 17 | 36-9830106-BT |
| 24 | Unterlegscheibe | 8//16 | 8 | 5+6+11+14 | 39-9862 |
| 25 | Mutter | M8 | 8 | 5+6+11+14 | 39-9918-CR |
| 26 | Sicherheitsstift | | 2 | 3 | 36-9830105-BT |
| 27 | Lauffläche | | 1 | 40 | 36-9830104-BT |
| 28 | Untere Abdeckung | | 1 | 1 | 36-9830101-BT |
| 29L | Endkappe Links | | 1 | 1 | 36-9830102-BT |
| 29R | Endkappe Rechts | | 1 | | 36-9830132-BT |
| 30 | Gummidämpfer | 25x7,5 | 10 | 40 | 36-9830111-BT |
| 31 | Vierkantstopfen | | 2 | 1 | 36-9830112-BT |
| 32 | Rundstopfen | | 2 | 3 | 36-9830113-BT |
| 33 | Gummifuß | | 6 | 2 | 36-9830114-BT |
| 34 | Transportrolle | | 2 | 2 | 36-9830115-BT |
| 35 | Seitenabdeckung | | 2 | 40 | 36-9830116-BT |
| 36 | Gummidämpfer | 28x32 | 2 | 2 | 36-9830117-BT |
| 37 | Endkappe | | 2 | 1 | 36-9830118-BT |
| 38 | Hintere Rolle | | 1 | 1 | 36-9830119-BT |
| 39 | Vordere Rolle | | 1 | 1 | 36-9830120-BT |
| 40 | Gleitbrett | | 1 | 1 | 36-9830121-BT |
| 41 | Netzteil | | 1 | 1 | 36-9830122-BT |
| 42 | Netzkabel | | 1 | 1 | 36-9830123-BT |

## Runner Pro I Best.-Nr. 98301

**Technische Daten:** Stand: 01. 06. 2009

- 1 PS Motor (Höchstleistung 1,5 PS) mit einer Geschwindigkeitsregelung von 1 km/h bis 12 km/h
- 5 Trainingsprogramme mit programmierter Geschwindigkeitsregelung
- 1 manuelles Programm
- Handpulsmessung an den Handläufen
- mehrfache manuelle Steigungsverstellung
- Schwingungsgedämpfte Lauffläche
- Sicherheitsbandstopp
- Platz sparend hochklappbar
- Großes Display mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg

Abmessung der Lauffläche: ca. L 115 x B 38 cm
Stellmaße ca. L 145 x B 69 x H 125 cm
Stellmaße hochgeklappt: ca. L 70 x B 69 x H 138 cm

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Stückliste vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen.
Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

| Abbildungs-Nr. | Bezeichnung | Abmessung mm | Menge Stück | Montiert an Abbildungs Nr. | ET-Nummer |
|---|---|---|---|---|---|
| 43 | Kabeleinführung | | 1 | 42 | 36-9830124-BT |
| 44 | Schalter | | 1 | 1 | 36-9830125-BT |
| 45 | Sicherung | 10A/250V | 1 | 1 | 36-9830126-BT |
| 46 | Handgriff | | 2 | 48 | 36-9830137-BT |
| 47 | Verbindungsrohr | | 1 | 1 | 36-9830128-BT |
| 48L | Stützrohr Links | | 1 | 1 | 33-9830105-SI |
| 48R | Stützrohr Rechts | | 1 | 1 | 33-9830106-SI |
| 49 | Computer | | 1 | 50 | 36-9830103-BT |
| 50 | Computerhalterung | | 1 | 55 | 33-9830107-SI |
| 51 | Sicherungsclip | | 1 | 49 | 36-9830129-BT |
| 52 | Sicherheitsbügel | | 1 | 1 | 33-9830108-SI |
| 53 | Computerkabel | | 1 | 49 | 36-9830130-BT |
| 54 | Pulskabel | | 1 | 49 | 36-9830131-BT |
| 55 | Computeraufnahmerohr | | 1 | 46 | 33-9830109-SI |
| 56 | Unterlegscheibe | 5//10 | 4 | 61 | 39-10111-SW |
| 57 | Unterlegscheibe gebogen | 8//20 | 2 | 64 | 39-10232-CR |
| 58 | Unterlegscheibe | 14//26 | 2 | 62 | 39-10251 |
| 59 | Unterlegscheibe | 8//16 | 8 | 60+63+64 | 39-9862 |
| 60 | Schraube | M8x80 | 2 | 48 | 39-9956 |
| 61 | Schraube | M5x15 | 4 | 49 | 39-10165 |
| 62 | Schraube | M14x90 | 2 | 48 | 39-10503 |
| 63 | Schraube | M8x60 | 2 | 47 | 39-10436 |
| 64 | Schraube | M5x15 | 8 | 50 | 39-10165 |
| 65 | Werkzeugset | | 1 | | 36-9830133-BT |
| 66 | Montage und Bedienungsanleitung | | 1 | | 36-9830134-BT |
| 67 | Kartonaufkleber | | 1 | | 36-9830135-BT |
| 68 | Karton | | 1 | | 36-9830136-BT |
| 69 | Unterlegscheibe | 8//22 | 2 | 63 | 39-9844-CR |

## *Montageanleitung*

**Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!**

**Schritt 1:**
**Montage des Stützrohr links (48L) und des Stützrohr rechts (48R) am Verbindungsrohr (47) und Fuß (2) mittels der Schrauben M8x80 (60), der Schrauben M14x90 (62), der Schrauben M8x60 (63) und der Unterlegscheiben 8//16 + 8//20 + 14//22 (59+69+58).**

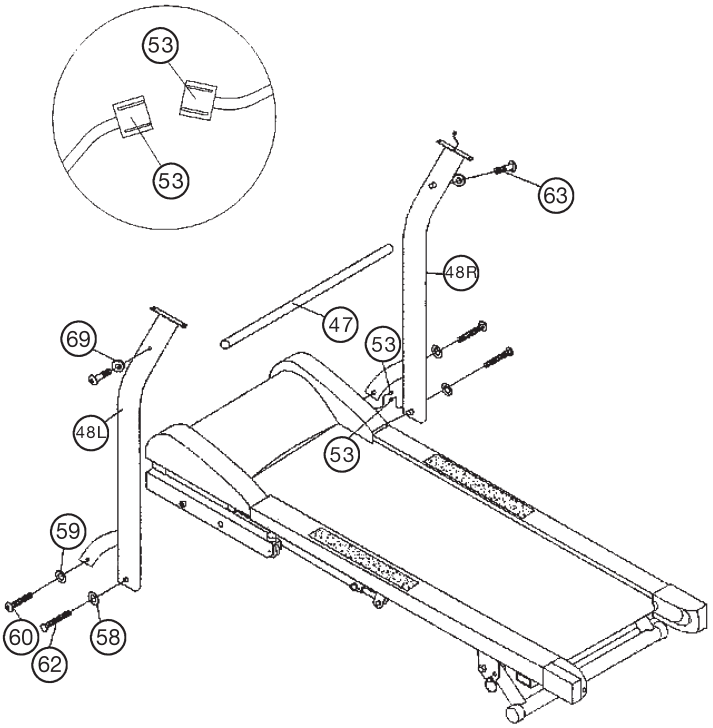
1. Die Schrauben (60,62+63) und die Unterlegscheiben (59+58+69) griffbereit neben den Fuß (2) legen.

2. Das Stützrohr links (48L) an den Fuß (2) stellen und so ausrichten, dass die Lochbilder im Fuß übereinstimmen.
(Achtung! Die Transportrollen (34), die im Fuß (2) vormontiert sind, müssen nach hinten (entgegen der Blickrichtung, wenn man dem Gerät steht und trainiert) ausgerichtet sein. Rechts und links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät steht und trainiert.)

3. Je eine Schraube (60+62) durch die Bohrungen stecken und das Stützrohr Links (48L) am Fuß (2) festschrauben.

4. Verbinden Sie die Steckverbindung des Computerkabels (53) und verfahren Sie, mit dem Stützrohr rechts (48R) auf der rechten Seite des Fußes (2), wie in 1. - 4. beschrieben.

5. Schrauben Sie das Verbindungsrohr (47) mittels der Schrauben (63) und der Unterlegscheiben (69) an den Stützrohren (48) fest.



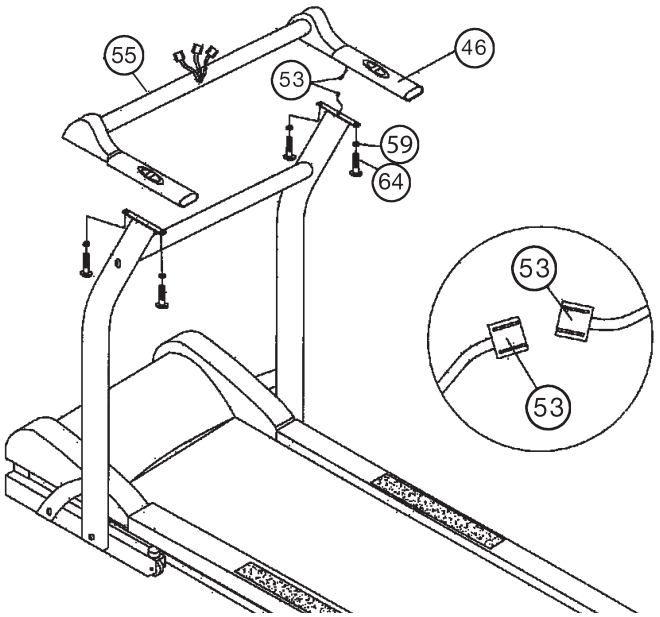

---

**Schritt 2:**
**Montage des Computeraufnahmerohrs (55) und der Handgriffe (46) an den Stützrohren links (48L) und rechts (48R) mittels der Schrauben M8x15 (64) und der Unterlegscheiben 8//16 (59).**

1. Auf je eine Schraube (64) eine Unterlegscheibe (59) stecken und griffbereit neben die Stützrohre (48L+48R) legen.

2. Die aus dem Computeraufnahmerohr (55) und aus den Handgriffen (46) herausragenden Pulskabelenden (54) und Computerkabelenden (53) zusammenstecken.

3. Das Computeraufnahmerohr (55) mit den Handgriffen auf die Enden der Stützrohre (48L+48R) auflegen und mittels der Schrauben (64) festschrauben. (Achtung: Die Kabel dabei nicht einquetschen).

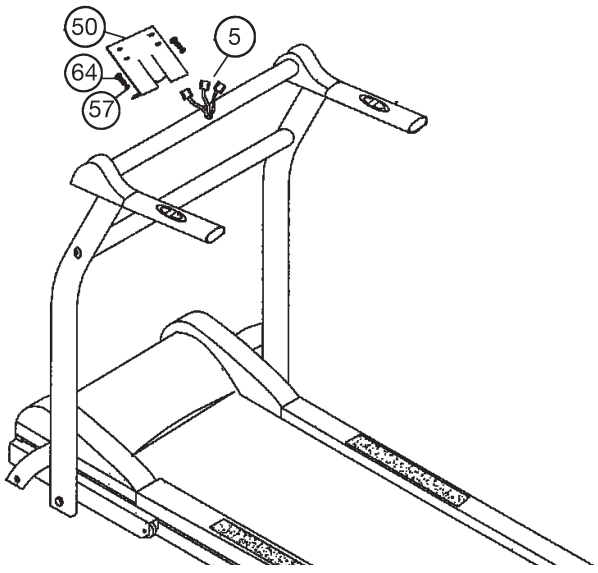



---

**Schritt 3:**
**Montage der Computerhalterung (50) an das Computeraufnahmerohr (55) mittels der Schrauben M8x15 (64) und der gebogenen Unterlegscheibe 8//20 (57).**

1. Auf je eine Schraube (64) eine Unterlegscheibe (57) stecken und griffbereit neben den Fuß (2) legen.

2. Führen Sie die Computerhalterung (50) zur entsprechenden Aufnahme am Computerführungsrohr (55) und schrauben Sie die Computerhalterung mittels der Schrauben (64) am Computerführungsrohr fest.



**Schritt 4:**
**Montage des Computers (49) an der Computerhalterung (50) mittels der Schrauben M5x15 (61) und Unterlegscheiben 5//10 (56).**

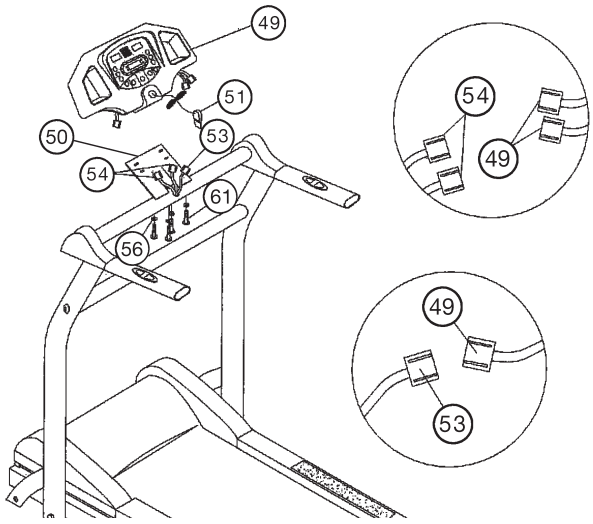
1. Auf je eine Schraube (61) eine Unterlegscheibe (56) stecken und griffbereit neben den Fuß (2) legen.

2. Den Computer auf die Computerhalterung (50) auflegen und die Gewindelöcher im Computer mit den Löchern in der Aufnahmeplatte übereinander bringen.

3. Durch die Bohrungen die Schrauben (61) eindrehen und festziehen.

4. Verbinden Sie das Computerkabel (53) und die Pulskabel (54) mit den Steckern des Computers (49).

5. Legen Sie dann den Sicherungsclip (51) auf die entsprechende Stelle am Computer (49) auf.

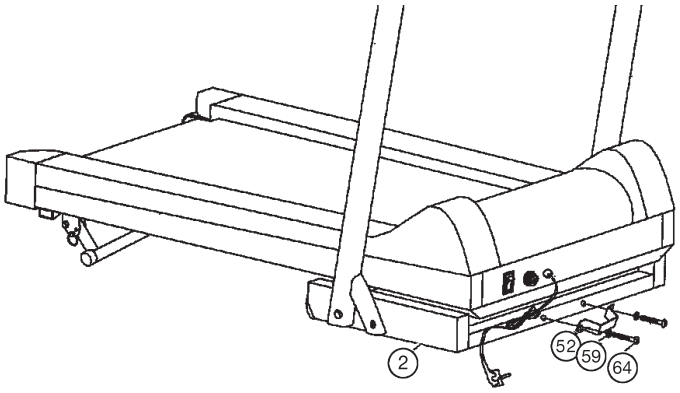



---

**Schritt 5:**
**Montage des Sicherheitsbügels (52) an den Fußrahmen (2) mittels der Schrauben M8x15 (64) und der Unterlegscheiben 8//16 (59).**

1. Auf je eine Schraube (64) eine Unterlegscheibe (59) stecken und griffbereit neben den Fuß (2) legen.

2. Führen Sie den Sicherheitsbügel (52) zur entsprechenden Aufnahme
am Fußrahmen (2) und schrauben Sie die Sicherheitsbügel (52) mittels der Schrauben (64) am Fußrahmen (2) fest.

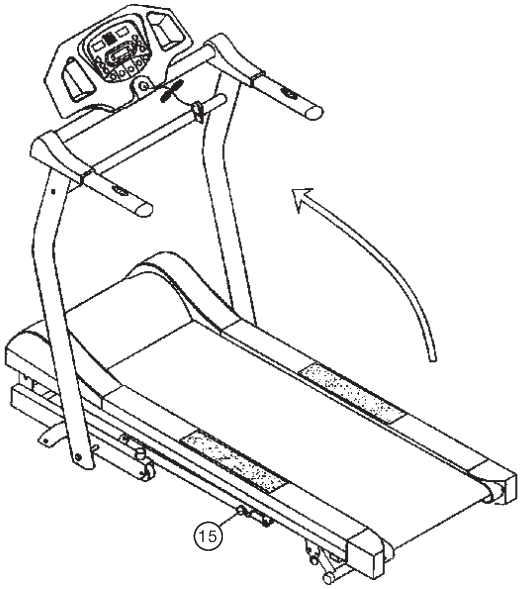



---

***Schritt 6:***
**Kontrolle**

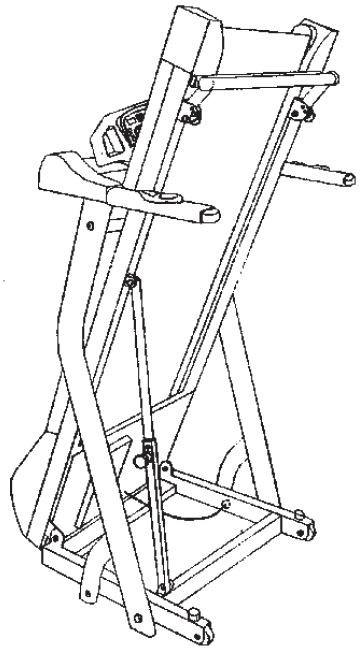
1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichter Widerstandseinstellung mit dem Gerät vertraut machen.

Anmerkung:
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen und Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

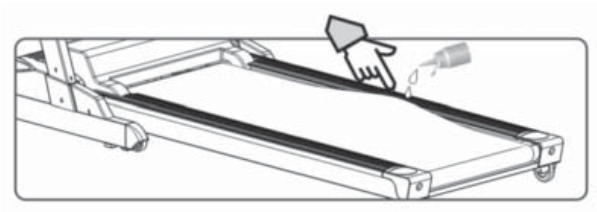



## *Transportieren des Laufbandes*

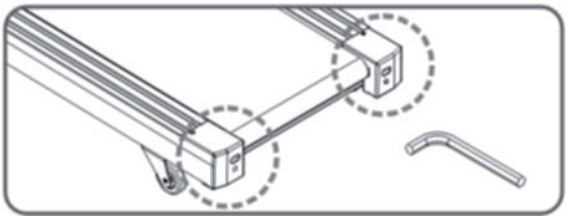
1. Ziehen Sie den Sicherungsknopf (15), klappen Sie das Laufband durch Anheben einer Endkappe hochkant zusammen und sichern Sie diese Position durch Einrasten des Schnellverschlusses.
2. Fassen Sie an die Griffrohre mit beiden Händen an, ziehen Sie das Laufband zu sich bis es auf den Transportrollen steht und es sich leicht bewegen lässt.



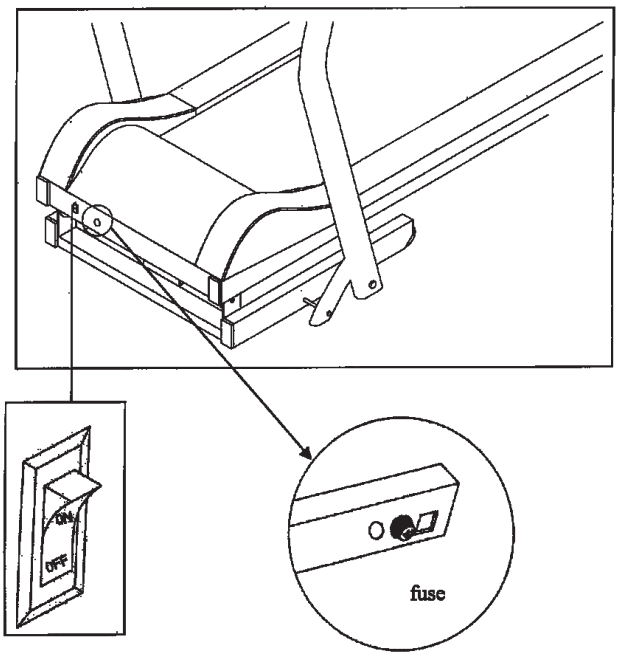
## *Anmerkungen zur Wartung und Einstellung*



**1. Pflegen der Lauffläche:**
Damit das Laufband dauerhaft leicht und gut läuft, sollte immer nach 50 Betriebsstunden die Unterseite der Lauffläche, welche auf dem Gleitbrett liegt auf Ihre Gleitfähigkeit geprüft werden und ggf. mit Siliconspay (*Kein Schmierstoff auf ÖL- oder Petroleum Basisverwenden*) nachbehandelt werden. Dazu hebt man die Lauffläche etwas von Gleitbrett an und sprüht das Siliconöl zwischen Unterseite der Lauffläche und Oberseite vom Gleitbrett. (Achtung: Zuviel Schmiermittel kann ein Rutschen der Lauffläche zur Folge haben.)



**2. Einstellen des Laufbandes :**
1. Stellen Sie das Laufband im manuellen Programm auf 3 -5km/h ein.
2. Benutzen Sie den Innensechskantschlüssel um an den End kappen das Band mittig auszurichten.
3. Um die Lauffläche nach Links auszurichten, drehen Sie die rech te Seite im Uhrzeigersinn.
4. Um die Lauffläche nach Rechts auszurichten, drehen Sie die linke Seite im Uhrzeigersinn
5. Sollte eine dauerhafte Ausrichtung der Lauffläche wie o. g. nicht möglich sein liegt eine Beschädigung der Lauffläche vor, welche dann ausgetauscht werden sollte.




**3. Keine Anzeige :**
1. Überprüfen ob Stecker in der Steckdose und ob die Steckdose Strom hat.
2. Überprüfen ob Hauptschalter am Grundrahmen eingeschaltet und Sicherheits-Clip richtig am Computer positioniert ist.
3. Überprüfen ob die Steckverbindungen im Standrohr rechts zusammengesteckt sind.
4. Überprüfen Sie ob die Sicherung (10A/250V) defekt ist und ersetzen Sie diese gegebenenfalls.

**ACHTUNG ! Bei Überprüfung der Computer-Steckverbindungen grundsätzlich den Netzstecker ziehen.**

**4. Durchrutschen des Bandes:**
1. Die Lauffläche ist nicht richtig gespannt. Beide Schrauben an den Endkappen etwas fester schrauben.
2. Der Keilriemen ist nicht richtig gespannt.
3. Zuviel Schmiermittel mit einem Tuch entfernen.

**5. Fremde Betriebsgeräusche**
1. Überprüfung aller Schraubverbindungen auf festen Sitz.
2. Überprüfen ob der Flachriemen in Ordnung ist.
3. Überprüfen ob die Lauffläche in Ordnung ist.

**Bemerkung:**
Sollten Sie den Fehler nicht anhand der beschriebenen Hilfen finden, kontaktieren Sie den Verkäufer oder Hersteller.

## *Computerbeschreibung für Art.-Nr. 98301*

### Anzeigen:

**Linkes Display (Puls):**
Zeigt die Herzfrequenz an, wenn die Hände an den Pulssensoren aufliegen. (Puls-Anzeige)

**Rechtes Display (km/h):**
Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes in Kilometer pro Stunde an. (km/h-Anzeige)

**Mittlere großes Display:**
Anzeige für Zeit, Entfernung (km), ca. Kalorienverbrauch (kcal), Rundenanzeige.

**Rundenanzeige:**
Zeigt die Runden eines Sportplatzes an. Jede Runde entspricht 400m welche in 16 Leuchtpunkte aufgeteilt angezeigt wird.

**Zeit:**
Zeigt an wie lange Sie gelaufen sind.

**Entfernung:**
Zeigt an wie weit Sie gelaufen sind im KM.

**Kalorien:**
Zeigt die ca. verbrauchten Kilokalorien in kcal an.

**Rundenanzeige:**
Zeigt an in welcher Runde Sie sich befinden.

### Tasten:

Tasten 2, 4, 6, 8, 10, 12 (km/h):
Durch Drücken einer dieser Tasten wird das Laufband direkt auf die entsprechend ausgewählte Geschwindigkeit eingestellt.

**Programm**
Durch Drücken dieser Taste wählt man das entsprechende Programm aus.
(Manuelles- Progr., Zeit- Progr., Entfernungs- Prog., Kalorien-Prog., Geschwindigkeits- Progr. P1 - P6, Körperfettanalyse)

**F-Taste: (F=Funktion)**
Mit der F-Taste kann ein Wert für die Anzeige ausgewählt oder die Scan- Funktion aktiviert werden. (Scan = Alle Werte werden nacheinander im Zyklus von 6 Sekunden angezeigt).
Im Körperfettprogramm können die Eingabewerte angewählt werden.

**Start/Stopp -Taste**
Durch Drücken dieser Taste startet oder stoppt das eingestellte Programm und die Lauffläche läuft 5 Sekunden verzögert an.

**„▲“ –Taste:**
Drücken dieser Taste erhöht die Geschwindigkeit während des Betriebs des Laufbandes. Bei Stillstand können Eingabewerte vorgegeben werden.

**„▼“ –Taste:**
Drücken dieser Taste verringert die Geschwindigkeit während des Betriebs des Laufbandes. Bei Stillstand können Eingabewerte vermindert werden.

### Inbetriebnahme
### Manuelles Programm

1. Stecken Sie den Netzstecker in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V50Hz) und schalten Sie den Netzschalter unten vorne am Grundgerät ein.
2. Stellen Sie sich auf den schwarzen Flächen am Seitenrand.
3. Legen Sie den Sicherheits-Clip an Ihre Trainings Kleidung (z. B. Hosenbund) an und in die entsprechende Aufnahme am Computer und der Computer zeigt Ihnen an, dass er startbereit ist.
4. Drücken Sie die Start/Stopp -Taste um das Laufband zu starten. Nach einem 5 Sek. Count- Down setzt sich die Lauffläche in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf des Bandes auf das Laufband gehen und der eingestellten Geschwindigkeit folgen.

### Programm mit Zeit-, Entfernungs- oder Kalorien- Vorgabe.

**Zeit- Programm:**
Wählen Sie mit der Programm-Taste das Zeit- Programm aus, dann erscheint im mittleren Display ein Vorschlag von 30:00 Minuten.
Diesen können Sie auf Wunsch mit den „▲“ und „▼“ -Tasten abändern.
(Vorgabemöglichkeit 8:00-99:00Minuten.) Starten sie das Programm nach Vorgabe der Zeit mit der Start/Stopp Taste, stellen Sie eine Geschwindigkeit ein und der Anzeigewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

**Entfernungs- Programm:**
Wählen Sie mit der Programm-Taste das Entfernungs- Programm aus, dann erscheint im mittleren Display ein Vorschlag von 1,00 KM.
Diesen können Sie auf Wunsch mit den „▲“ und „▼“ -Tasten abändern.
(Vorgabemöglichkeit 1:00-99:00Minuten.) Starten sie das Programm nach Vorgabe der Entfernung mit der Start/Stopp Taste, stellen Sie eine Geschwindigkeit ein und der Anzeigewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

**Kalorien- Programm:**
Wählen Sie mit der Programm-Taste das Kalorien- Programm aus, dann erscheint im mittleren Display ein Vorschlag von 50kcal.
Diesen können Sie auf Wunsch mit den „▲“ und „▼“ -Tasten abändern.
(Vorgabemöglichkeit 20-9990 kcal.) Starten sie das Programm nach Vorgabe der Kalorien mit der Start/Stopp Taste, stellen Sie eine Geschwindigkeit ein und der Anzeigewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

**Eingabemöglichkeiten:**

| | Anzeige | Anzeige Wert | Vorgabe-möglichkeit | Anzeige-möglichkeit |
|---|---|---|---|---|
| ZEIT(MIN:SEK) | 0:00 | 30:00 | 8:00-99:00 | 0:00-99:59 |
| KM/H | 0.0 | N/A | N/A | 1.0-12.0 |
| KM | 0.00 | 1.00 | 1.00-99.00 | 0.00-99.99 |
| PULS | P | N/A | N/A | 40-199 |
| KALORIEN (Kcal) | 0 | 50 | 20-9990 | 0-9999 |

**Geschwindigkeitsprogramme P1-P6**

Wählen Sie mit der Programm –Taste zwischen 6 unterschiedlichen Geschwindigkeitsprogrammen aus. In diesen Programmen wird die vorgegebene Zeit in 10 Teilintervalle unterteilt und die Geschwindigkeit ändert sich automatisch wie in nachfolgender Tabelle ausgewiesen ist.

Jede Geschwindigkeits- Änderung (S1-S10) wird mit einem akustischen 3 Sek. Count- Down angezeigt. Durch Drücken der Start/Stopp Taste wird das Programm gestartet. Nach Ablauf des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt. Um das Programm zu unterbrechen drücken Sie erneut die Start/Stopp Taste.

**P1-P6 Programmablauftabelle:**

| | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S1 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| S2 | 1.5 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 |
| S3 | 2.5 | 2.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 |
| S4 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 8.0 | 3.0 | 8.0 |
| S5 | 4.5 | 3.0 | 6.0 | 6.0 | 2.0 | 8.0 |
| S6 | 4.5 | 4.0 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 8.0 |
| S7 | 3.5 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 6.0 | 8.0 |
| S8 | 2.5 | 5.0 | 6.0 | 3.0 | 3.0 | 6.0 |
| S9 | 1.5 | 5.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 |
| S10 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |

**Sicherungs- Clip**

Der Sicherungsclip dient zu Absicherung in Notfällen. Er muss auf dem Computer aufliegen um Eingaben zu machen und das Laufband zu starten.

Legen Sie den Sicherungs-Clip (52) bei jedem Training an. Es dient zu Ihrer Sicherheit, damit bei Notabstieg das Laufband schnell stoppt. Befindet sich der Sicherungs- Clip nicht auf dem Computer zeigt der Computer die Fehlermeldung „E07“ an. Durch Auflegen des Sicherungs- Clips werden alle Werte auf Null gesetzt und der Computer ist startbereit.

**Fett Analyse:**

Wenn das Programm der Körperfettanalyse mit der Programm-Taste angewählt wird, so werden sie durch Drücken der F-Taste aufgefordert nacheinander Eingaben zu tätigen die für die Körperfettanalyse notwendig sind.

Als erstes wird das Geschlecht eingestellt. Im rechten Display (km/h) steht dafür „01“ und im linken Display (Puls) kann der Wert 01 für männlich mittels der „▲“ und „▼“ Tasten auf „02 für weiblich verändert werden. (Anzeige 01 = männlich, 02 = weiblich)

Als zweites wird das Alter eingestellt. Im rechten Display (km/h) steht dafür „02“ und im linken Display (Puls) kann der Wert 25 mittels der „▲“ und „▼“ Tasten verändert werden. (Anzeige 1-99)

Als drittes wird die Körpergröße eingestellt. Im rechten Display (km/h) steht dafür „03“ und im linken Display (Puls) kann der Wert 170(mm) mittels der „▲“ und „▼“ Tasten verändert werden. (Anzeige 100-200mm)

Als viertes wird das Körpergewicht eingestellt. Im rechten Display (km/h) steht dafür „04“ und im linken Display (Puls) kann der Wert 70(Kg) mittels der „▲“ und „▼“ Tasten verändert werden. (Anzeige 20-150Kg)

Anschließendes Drücken der F-Taste löst die Körperfettanalyse aus. Im rechten Display (km/h) steht dafür eine „05“. Unmittelbar nach Drücken der F-Taste müssen beide Hände die Pulssensoren für ca. 8 Sekunden umfassen, damit ein Körperfettwert in % ermittelt und im rechten Display (km/h) ausgewiesen werden kann.

## *Trainingsanleitung*

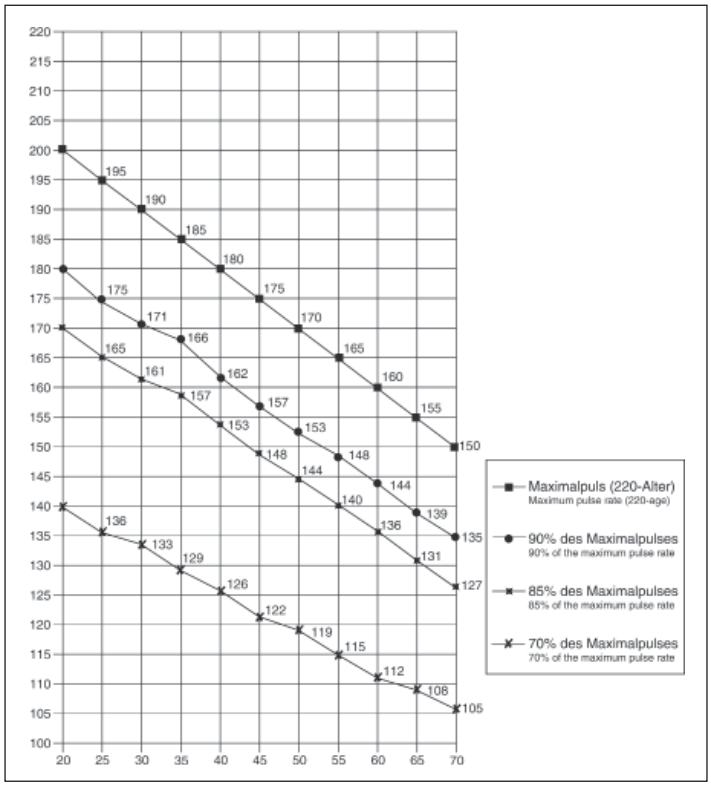
Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

**1. Intensität:**
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

**2. Häufigkeit:**
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.
Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

**3. Gestaltung des Trainings**
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

**4. Motivation**
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

| Berechnungsformeln: | | | |
|---|---|---|---|
| | Maximalpuls | = | 220 - Alter |
| | 90% des Maximalpuls | = | (220 - Alter) x 0,9 |
| | 85% des Maximalpuls | = | (220 - Alter) x 0,85 |
| | 70% des Maximalpuls | = | (220 - Alter) x 0,7 |

GB

## *Contents*


1. Summary of Parts Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information Page 13
3. Technical data Page 14 - 15
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams Page 16 - 17
5. Maintenance and adjusting Page 18
6. Console Key pad functions Page 19 - 20
7. Training Instructions Page 21


English

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.
Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH

---

## *Important Recommendations and Safety Instructions*

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

**1.** Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the parts list in the installation and operating instructions. In case of repair please ask your dealer for advice.

**2.** Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals (every 1-2 months) to ensure that the trainer is in a safe condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment put of the use until repair.

**3.** Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

**4.** Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

**5.** Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

**6.** Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

**7.** Your health can be impaired by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals. Observe that this machine is not suitable for therapeutic purposes.

**8.** Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs.

**9.** When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured. Please remove the Tools you need to adjust after adjusting a new position.

**10.** Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time.

**11.** Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

**12.** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

**13.** Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

**14.** People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

**15.** Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

**16.** At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.
The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

**17.** This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.

**18.** The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg. Evaluate your body weight before you starting the exercise.

## Runner Pro I Order No. 98301

**Technical data:** Issue: 01. 06. 2009

- 1, HP Motor (peak 1,5 HP) with speed from 1 – 12 km/h
- 5 installed training programs
- 1 individual program
- Hand pulse measurement
- Manual incline
- Vibration absorbing running surface
- Safety pin for emergency stop
- Foldable for save space
- Big Display computer showing at same time: speed, distance, time, heart rate and approx. calories
- Max. body weight 120 KG
- Walking surface approx. L 115, W 38 cm

Space requirement approx. L 145, W 69, H 125 cm
Space requirement foldable approx. L 70, W 69, H 138 cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following parts lists are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

| Illustration No. | Designation | Dimension mm | Quantity | Attached to Illustration No. | ET-Number |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Main frame | | 1 | | 33-9830101-SI |
| 2 | Bottom frame | | 1 | 2 | 33-9830102-SI |
| 3 | Rear adjustment frame | | 1 | 1 | 33-9830103-SI |
| 4 | Extension tube | | 1 | 1 | 33-9830104-SI |
| 5 | Bolt | M8x50 | 1 | 4 | 39-9811-CR |
| 6 | Bolt | M8x40 | 3 | 2+4 | 39-9889-CR |
| 7 | Bolt | M8x90 | 1 | 1 | 39-10500 |
| 8 | Bolt | M8x85 | 2 | 29 | 39-9910 |
| 9 | Screw | M5x35 | 10 | 40 | 39-105101 |
| 10 | Washer | 10//20 | 4 | 19+20 | 399989-CR |
| 11 | Bolt | M8x23 | 2 | 2 | 39-10455 |
| 12 | Bolt | M8x25 | 1 | 1 | 39-10455 |
| 13 | Plastic washer | 10//20 | 4 | 18 | 39-100502 |
| 14 | Bolt | M8x35 | 2 | 3 | 39-10133 |
| 15 | Fix knob | | 1 | 4 | 36-9830110-BT |
| 16 | Control board | | 1 | 1 | 36-9830109-BT |
| 17 | Motor | DC | 1 | 1 | 36-9830108-BT |
| 18 | Bolt | M10x25 | 4 | 1 | 39-10052 |
| 19 | Nut | M10 | 4 | 18 | 39-9981-VC |
| 20 | Spring washer | Für M10 | 4 | 18 | 39-9995 |
| 21 | Plastic cover | | 1 | 1 | 36-9830107-BT |
| 22 | Screw | M4x15 | 22 | 28 | 39-10187 |
| 23 | Belt | | 1 | 17 | 36-9830106-BT |
| 24 | Washer | 8//16 | 8 | 5+6+11+14 | 39-9862 |
| 25 | Nut | M8 | 8 | 5+6+11+14 | 39-9918-CR |
| 26 | Pin | | 2 | 3 | 36-9830105-BT |
| 27 | Running belt | | 1 | 40 | 36-9830104-BT |
| 28 | Bottom cover | | 1 | 1 | 36-9830101-BT |
| 29L | Rear end cap | | 1 | 1 | 36-9830102-BT |
| 29R | Rear end cap | | 1 | | 36-9830132-BT |
| 30 | Board pad | 25x7,5 | 10 | 40 | 36-9830111-BT |
| 31 | Square cap | | 2 | 1 | 36-9830112-BT |
| 32 | Round end cap | | 2 | 3 | 36-9830113-BT |
| 33 | Foot pad | | 6 | 2 | 36-9830114-BT |
| 34 | Pulley | | 2 | 2 | 36-9830115-BT |
| 35 | Side rail | | 2 | 40 | 36-9830116-BT |
| 36 | Foot pad | 28x32 | 2 | 2 | 36-9830117-BT |
| 37 | Front end cap | | 2 | 1 | 36-9830118-BT |
| 38 | Rear roller | | 1 | 1 | 36-9830119-BT |
| 39 | Front roller | | 1 | 1 | 36-9830120-BT |
| 40 | Running board | | 1 | 1 | 36-9830121-BT |

## Runner Pro I Order No. 98301

**Technical data:** Issue: 01. 06. 2009

- 1, HP Motor (peak 1,5 HP) with speed from 1 – 12 km/h
- 5 installed training programs
- 1 individual program
- Hand pulse measurement
- Manual incline
- Vibration absorbing running surface
- Safety pin for emergency stop
- Foldable for save space
- Big Display computer showing at same time: speed, distance, time, heart rate and approx. calories
- Max. body weight 120 KG
- Walking surface approx. L 115, W 38 cm

Space requirement approx. L 145, W 69, H 125 cm
Space requirement foldable approx. L 70, W 69, H 138 cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following parts lists are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

English

| Illustration No. | Designation | Dimension mm | Quantity | Attached to Illustration No. | ET-Number |
|---|---|---|---|---|---|
| 41 | Transformer | | 1 | 1 | 36-9830122-BT |
| 42 | Electrical wire | | 1 | 1 | 36-9830123-BT |
| 43 | Clip | | 1 | 42 | 36-9830124-BT |
| 44 | Switch | | 1 | 1 | 36-9830125-BT |
| 45 | Fuse | 10A/250V | 1 | 1 | 36-9830126-BT |
| 46 | Handle bar | | 2 | 48 | 36-9830137-BT |
| 47 | Handrail | | 1 | 1 | 36-9830128-BT |
| 48L | Handle post | | 1 | 1 | 33-9830105-SI |
| 48R | Handle post | | 1 | 1 | 33-9830106-SI |
| 49 | Computer | | 1 | 50 | 36-9830103-BT |
| 50 | Base of computer | | 1 | 55 | 33-9830107-SI |
| 51 | Safety key | | 1 | 49 | 36-9830129-BT |
| 52 | Underprop | | 1 | 1 | 33-9830108-SI |
| 53 | Computer wire | | 1 | 49 | 36-9830130-BT |
| 54 | Pulse wire | | 1 | 49 | 36-9830131-BT |
| 55 | Hand rail connection tube | | 1 | 46 | 33-9830109-SI |
| 56 | Washer | 5//10 | 4 | 61 | 39-10111-SW |
| 57 | Washer curved | 8//20 | 2 | 64 | 39-10232-CR |
| 58 | Washer | 14//26 | 2 | 62 | 39-10251 |
| 59 | Washer | 8//16 | 8 | 60+63+64 | 39-9862 |
| 60 | Bolt | M8x80 | 2 | 48 | 39-9956 |
| 61 | Bolt | M5x15 | 4 | 49 | 39-10165 |
| 62 | Bolt | M14x90 | 2 | 48 | 39-10503 |
| 63 | Bolt | M8x60 | 2 | 47 | 39-10436 |
| 64 | Screw | M5x15 | 8 | 50 | 39-10165 |
| 65 | Tool Set | | 1 | | 36-9830133-BT |
| 66 | Assembly and exercise instructions | | 1 | | 36-9830134-BT |
| 67 | Carton sticker | | 1 | | 36-9830135-BT |
| 68 | Carton | | 1 | | 36-9830136-BT |
| 69 | Washer | 8//22 | 2 | 63 | 39-9844-CR |

## *Assembly Instructions*

**Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions.**

**Step 1:**
**Installation of the left support (48L) and the right support (48R) on the foot (2) with the screws M8x80 (60), screws M8x60 (63), screws M14x90 (62), washers 8//16 (59), washers 14//22 (58) and washers 8//20 (69).**

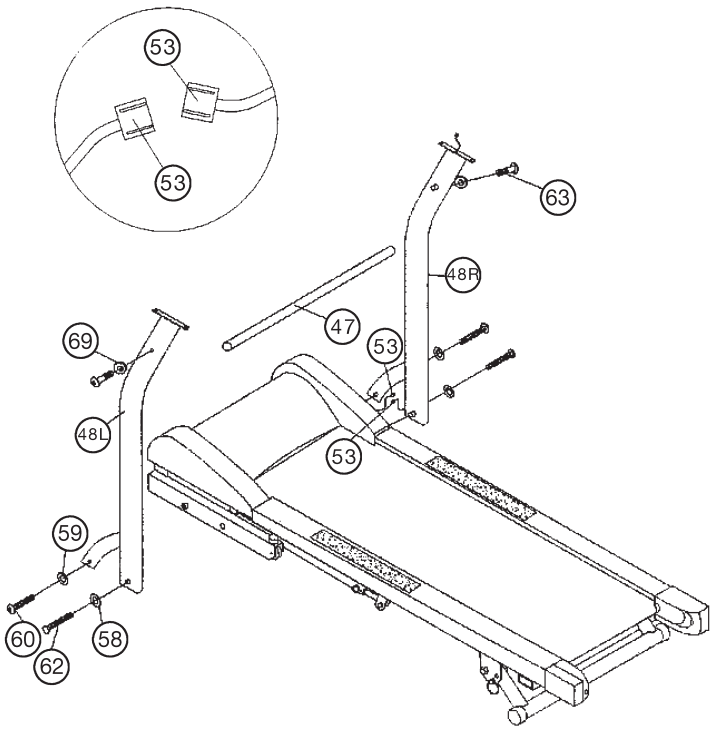
1. Place the screws (60+62+63) and the washers (58+59+69) accessibly beside the foot (2).

2. Place the left support (48L) at the foot so that the hole patterns in the foot are aligned. (Note: The transport rollers (34) pre-assembled in the foot (2) must point backwards (opposite to the line of sight when standing on the machine during training. Right and left are specified as viewed standing on the machine during training.)

3. Push one screw (60+62) through each hole and tighten the left support (48L) at foot (2) firmly.

4.Connect the plugs of computer cables (53) and proceed as described in 1. – 4. with the right support (48R) on the right hand side of the foot (2).

5. Screw the connection tube (47) at support left and right (48L+48R) tightly, by using screw (63) and washer (69).



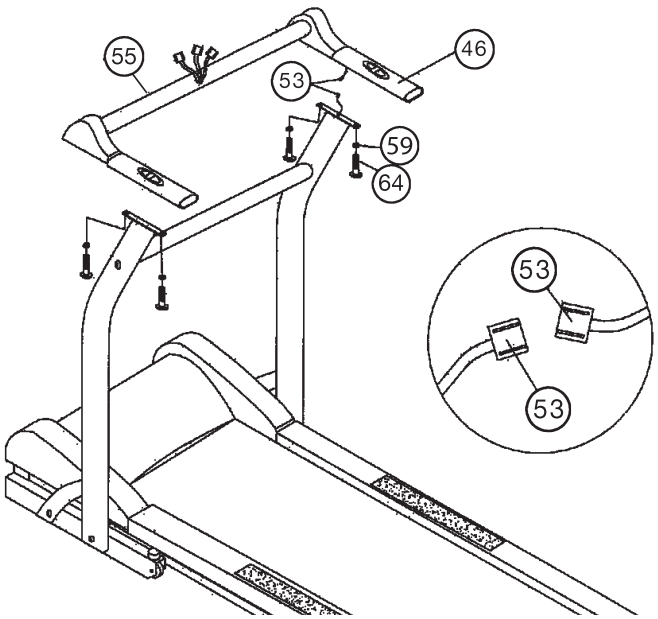

---

**Step 2:**
**Installation of the handrail connection tube (55) with handle bar (46) At support Left + right (48) with screws M8x15 (64) and washers 8//16 (59).**

1. Place on each screw (64) one washer (59) and put them accessibly beside the foot (2).

2. Put the plugs of computer cable (53) and hand pulse cable (54) together.

3. Place the handle bars (46) with handrail connection tube (55) onto the ends of support left and right (48L+48R) and tighten them firmly by using the screws (64) with washer (57). (Observe that the cable won't squeeze.)

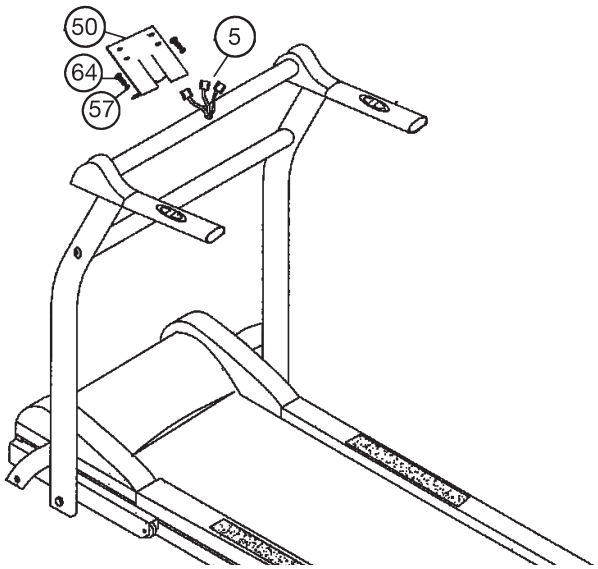



---

**Step 3:**
**Installation of the base of computer (50) at handrail connection tube (55) with the screws M8x15 (64) and curved washers 8//20 (57).**

1. Place on each screw (64) one washer (57) and put them accessibly in front of the foot (2).

2. Place the base of computer (50) against the handrail connection tube (55) and tight it firmly by using the screws (64) with washer (57).



**Step 4:**
**Installation of the computer (49) on the base of computer (50) with screws M5x10 (61) and washers 5//10 (56).**

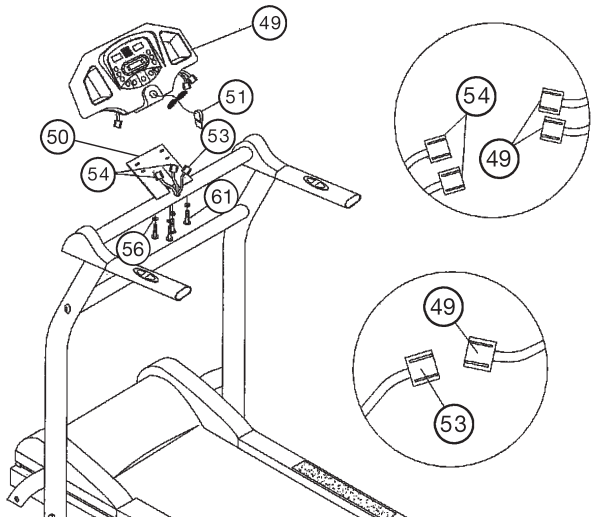
1. Place on each screw (61) one washer (56) and put them accessibly in front of the foot (2).

2. Place the computer (49) at base of computer (50) and align the holes in the computer (49) with the holes in the bracket (50).

3. Screw the screws (61) with washers (56) through the holes and tighten firmly.

4. Connect the ends of the computer cable (53) and hand pulse cables (54)
with the plugs of the computer (49).

5. Place the safety clip (51) in appropriate position onto the computer (49).



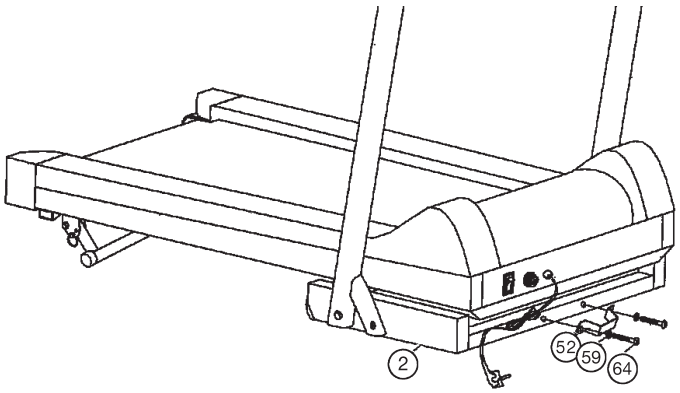



---

**Step 5:**
**Installation of the under prop (52) at bottom frame (2) with the screws M8x15 (64) and washers 8//16 (59).**

1. Place on each screw (64) one washer (59) and put them accessibly in front of the foot (2).

2. Place the under prop (52) against appropriate position in front of the foot (2) and tight it firmly by using the screws (64) with washer (59).




---

**Step6:**
**Checks**

**1.** Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.

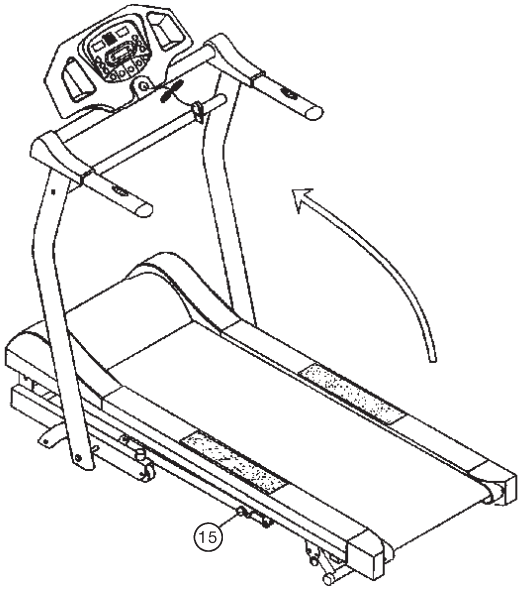
**2.** When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting.

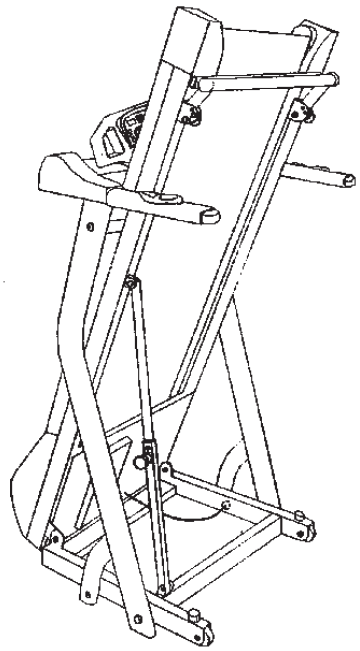
**Note:**
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

### *How to move/store your treadmill:*

**1.** Pull the locking knop (15) and place your hand on the end cap of the system frame then folding the system frame up and lock it with locking knob.

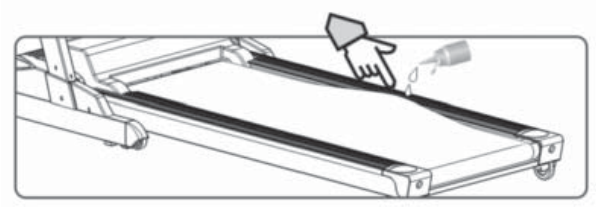
**2.** Place your hands on top of the handrails, than lean the machine toward your body sideways, this way you can move it easily.



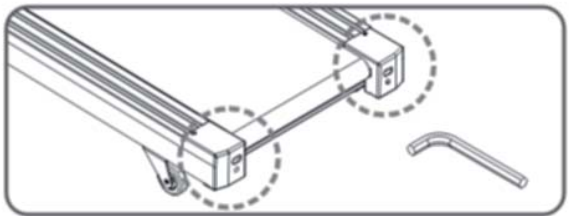



## *Maintenance and adjusting*

1. **Lubrication for the running belt:**
   In order to keep the machine in the best condition, please add some Silicone oil between the running belt and the running board after 50 hours or 1 to 2 month of use. But the running belt may slip, if you lubricate too much. To lubricate the belt please pull the walking belt up and injection the silicone oil into the gap between belt and walking deck.

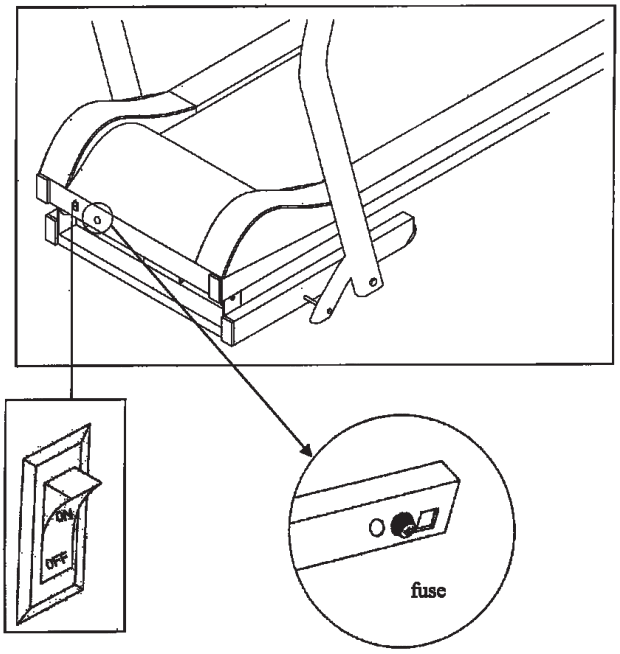


2. **Adjusting running belt:**
   You need to adjust the walking belt to the normal position, per the following steps if it is off.
   1. Set speed at 3-5km.
   2. Using the Allen key to adjust the belt tension bolt on the end cap of the system frame.
   3. If you want to move the belt towards left, turn the right tension bolt clockwise.
   4. If you want to move the belt towards right, turn the left tension bolt clockwise.
   5. If you have already done according to the steps above and it is still not at the good range, then the running belt should be damaged already, please contact your local dealer for replacement.



3. **No light on the Display:**
   1. Check if the power plug is properly connected.
   2. Check if the safety key on the computer is in place.
   3. Check if the wire in the right post is properly connected.
   4. Check the fuse (10A/250V) No. 45 and change if necessary.

**Remind ! Before you inspect any wire or electrician part, please ensure that the Power supply has been turned off.**




4. **Running belt slips:**
   1. Make sure the walking belt is not too loose.
   2. Make sure the motor belt is not too loose.

5. **Abnormal noise from the machine**
   1. Check if any screw of machine is loose.
   2. Check if the motor belt is off.
   3. Check if the running belt is off.

**Note:**
Please contact your local dealer if you have checked all the above listed things but the problem is still there.

## *USER MANUAL OF COMPUTER 98301*

### The instruction of windows and key:

**1. Three windows display the details of all functions.**
**A:** left window display:pulse data.
**B:** right window display:speed data.
**C:** center window scan or fix display:the data of time, distance calories an RACETRACK number. When the window display a data, the LED of the relevant function will light. Press MODE key can select scan or fix display, When scan display a function, the relevant LED will coruscate.
**D:** As playground in the computer sticker is 16 pcs LED of RACETRACK, one cycle is 400M.
**E:** There are manual mode, time down mode, distance down mode, calories down mode and the LED of TIME,DIST,LAP,CALO around the center window.

**2. Function key: program, mode, stop/start, speed up, speed down.**
**A:** PROGRAM key:on the stop status,press program key can select Program circularly :normal manual mode->time down mode->distance down mode->calories down mode->P1->P2->P3->P4->P5->P6->fat->normal manual mode->- - -/
**B:** MODE key:on the no setting status,press MODE key can select the display of center circularly :fix display of time->fix display of distance->fix display of calories->fix display of lap number->scan display time->scan display distance->scan display calories->scan display lap number->fix display time->- - - when it is in scan ,each function displays for 5 seconds If on the fat mode,the operation of MODE key will be recommended in the introduction of FAT.
**C:** START/STOP key: if stop status, press key,the motor will running,If start status, press key, the motor will slow stop.
**D:** SPEED UP key:if setting status,press key will increase setting value.If the motor running status,press key will up speed value.
**E:** SPEED DOWN key:if setting status,press key will reduce setting value If the motor running, press key will down speed value.

**3: SPEED shortcut key:** 2KM/H,4KM/H,6KM/H,8KM/H,10KM/H,12KM/H In the motor running, press one of keys will let the speed of motor as display value .

### The instruction of PROGRAM:
**1:** The manual mode include:normal mode,time down mode,distance down mode,calories down mode
**2:** 6 speed programs: P1,P2,P3,P4,P5,P6.
**3:** 1 fat test mode

**HOW TO START THE COMPUTER:**
**1:** Put the safety key on the relevant place of faceplate, turn the power switch on,the all segment of LED will light for 2 seconds, and the Buzzer beep, then into normal of MANUAL MODE.
**2:** press the START/STOP key, the window of speed display:5-4-3-2-1,the buzzer beep each seconds, then the motor running.

**MANUAL MODE:**
**1: How to start manual mode:**
**A:** Turn the power switch on,it enter the normal manual mode
**B:** Put the safety key out faceplate in any status,then Put the safety key on Faceplate again, it will go into the normal manual mode and the speed window will display E07 with the buzzer beep each seconds
**C:** On stop status,press program key can go into the normal manual mode

**2: Three counter down mode:** time down,distance down,calories down.
**A:** On the beginning of normal mode,the center window will display time:0:00,and the relevant LED will light.
**B:** On the normal manual mode ,Press program key,it will enter time down mode,the center window will display time,the initial value is 30:00,press speed up or down key setting value The range is:8:00-99:00.At the same time, the relevant LED will light.
**C:** On the time down mode, Press program key,it will enter distance down mode,the center window will display distance and light,the initial value:1.0km,at the same time, the distance LED will light ,press speed up or down key can set the value of distance, the range is:1.0-99.00km.
**D:** On the distance down mode ,Press program key,it will enter calories down mode,the center window will display calories and light,the initial value:50kcal.At the same time, press speed up or down key can set the calorie's range :20-9990kcal

**RANGE OF ALL FUNCTIONS:**

| | INITAL | INITIAL VALUE | SETTING RANGE | DISPLAY RANGE |
|---|---|---|---|---|
| TIME(MIN:SEC) | 0:00 | 30:00 | 8:00-99:00 | 0:00-99:59 |
| SPEED(KM/H) | 0.0 | N/A | N/A | 1.0-12.0 |
| DISTANCE(KM) | 0.00 | 1.00 | 1.00-99.00 | 0.00-99.99 |
| PULSE(BPM) | P | N/A | N/A | 40-199 |
| CALORIES(KCAL) | 0 | 50 | 20-9990 | 0-9999 |

**3: THE OPERATION OF MANUAL MODE:**
**1** press START/STOP key, the motor will start to run, the initial speed is 1.0km/h.
**2** Press speed up or down key to adjust value of speed.
**3** press START/STOP key again the motor will be slow down until stop.
**4** press START/STOP again, the speed will increase slowly until the value as the display in the window.
**5** press SPEED shortcut key will adjust speed quickly.
**6** Put the safety key out from faceplate,the motor will stop quickly, the speed window display E07,the buzzer beep each second(the data of other windows won't change) Put the safety key on faceplate,all segment of LED light for 2 seconds, then enter normal manual mode. All parameter reset to zero.
**7** When the setting time count down to zero, the speed will be slow down until stop the buzzer beep each one second for five times,then the center window change to fix display time, press START/STOP key,the speed will increase slowly until the value as the display in the window ,the time will be in counter up.
**8** When the setting distance count down to zero, the speed will slow down until stop the buzzer beep each one second for five times,then center window change to fix display distance, press START/STOP key,the motor start form 1.0km/h, the speed will increase slowly until the value as the display in the window ,the distance will count up.

**9** When the setting calories count down to zero, the speed will slow down until stop the buzzer beep each one second for five times,then the center window change to fix display calories, press START/STOP key,the motor start form 1.0km/h, the speed will increase slowly until the value as the display in the window ,the calories will count up.
**10** if the value no setting will counter up.

## PROGRAM MODE:

**1** initial setting time is 30mins, press speed up or down key to adjust value.
**2** press START/STOP key, the motor will start to run, speed according to the inner setting value of program.
**3** press speed up or down key can adjust speed.
**4** press SPEED shortcut key can set speed as the setting value from speed key.
**5** each program is 20 speed level
**6** The buzzer will beep for 3 seconds before the change of different speed levels.
**7** press START/STOP key, the speed will slow down until stop.
**8** press START/STOP key , the speed will increase slowly until the value as the display in the window from 1.0KM/H.
**9** only can set time, the setting time range:8:00—99:00
**10** When the setting time count down to zero, the speed will slow down until stop the buzzer beep each one second for five times,then the center window change to fix display time, press START/STOP key,the motor start form 1.0km/h, the speed will increase slowly until the value as the display in the window .When the time count up ,each inner setting value of time can function for 1:30 and it will function again each half hour.
**11** Put the safety key out from faceplate,the motor will stop quickly, the speed window display E07,the buzzer beep each second(the data of other windows won't change) Put the safety key on faceplate,all segment of LED light for 2 seconds, then enter normal manual mode. All parameter reset to zero.

**PROGRAM SPEED TABLE:**

| | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S1 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| S2 | 1.5 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 |
| S3 | 2.5 | 2.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 |
| S4 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 8.0 | 3.0 | 8.0 |
| S5 | 4.5 | 3.0 | 6.0 | 6.0 | 2.0 | 8.0 |
| S6 | 4.5 | 4.0 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 8.0 |
| S7 | 3.5 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 6.0 | 8.0 |
| S8 | 2.5 | 5.0 | 6.0 | 3.0 | 3.0 | 6.0 |
| S9 | 1.5 | 5.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 |
| S10 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |

**Function of safety key**
Put the safety key out from faceplate on any status, the speed window display is E07,the buzzer beep each second(the data of other windows won't change) Put the safety key on faceplate,all segment of LED light for 5 seconds, then it will enter normal manual mode. All parameter reset to zero.

**FAT TESTING:**
**1:** When the motorized treadmill stop , press program key can select body fat.
**2:** the pulse window display setting value,the speed window display setting function.
**3:** After enter the function of body fat testing,the speed window display "01",it expresses sex ,pulse window display 01for man,press speed up or speed down key to select 01(man)or 02(woman)
**4:** press mode key ,speed window display 02 to enter the setting of age ,pulse window display 25(years old),press speed up or speed to set age (age range:1-99).
**5:** press mode key ,speed window display 03 to enter the setting stature ,pulse window display 170(mm),press speed up or speed down to adjust range of stature(range:100-200mm)
**6:** press mode key ,speed window display 04 to enter the setting weight,pulse window display 70(kg),press speed up or speed down to adjust weight(weight range:20-150kg)
**7:** press mode key ,speed window display 05 to enter the setting body fat testing,pulse window display 00(xx%),the user must put two hands on pulse sensor for 8 seconds, the pulse window will display body fat testing value.

## *Training instructions*

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

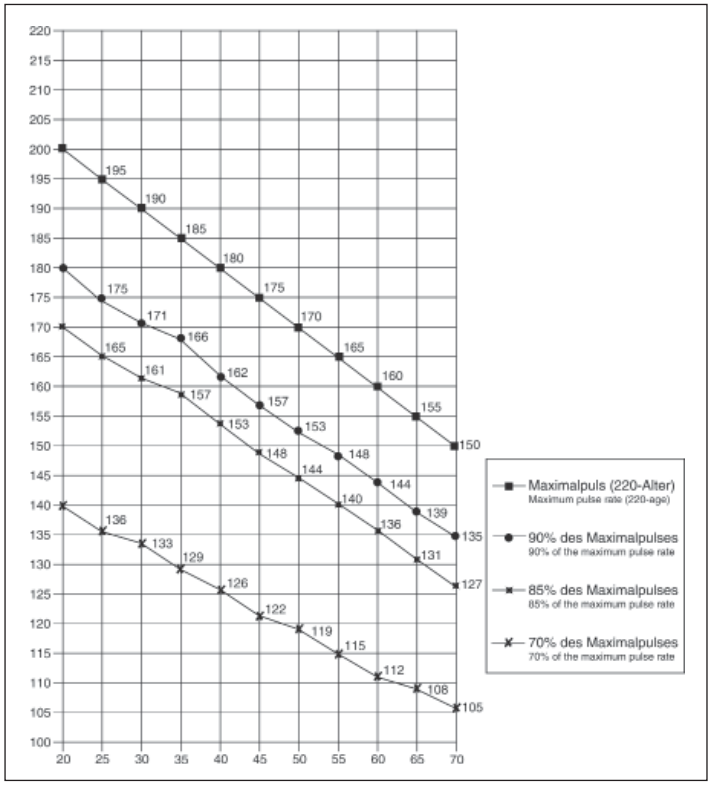
**1. Intensity:**
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).
During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be encreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

**2.Frequency**
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

**3. Planning the training**
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.
In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

**4. Motivation**
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.

English


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

| | | | |
|---|---|---|---|
| Calculation formula: | Maximum pulse rate | = | 220 - age<br>(220 minus your age) |
| | 90% of the maximum pulse rate | = | (220 - age) x 0.9 |
| | 85% of the maximum pulse rate | = | (220 - age) x 0.85 |
| | 70% of the maximum pulse rate | = | (220 - age) x 0.7 |

F

## *Sommaire*


1. Aperçu des pièces Page 3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité Page 22
3. Nomenclature Page 23 - 24
4. Notice de montage avec écorchés Page 25 - 26
5. Maintenance et réglages Page 27
6. Manuel d'utilisation du calculateur électronique Page 28 - 29
7. Recommandations pour l'entraînement Page 30


Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH

## *Recommandations importantes et consignes de sécurité*

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

**1.** Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil, mentionnées dans la liste des pièces et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la liste des pièces dans les instructions de montage et d'utilisation. En cas de réparation, demandez conseil à votre vendeur.

**2.** Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (tous les 1 à 2 mois), contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement. Veillez à remplacer ou à enlever immédiatement les pièces défectueuses. Interdire l'accès à l'appareil, le cas échéant.

**3.** Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

**4.** Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

**5.** Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

**6.** Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

**7.** Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd. Il faut tenir compte du fait que cet appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.

**8.** Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales.

**9.** Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

**10.** Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.

**11.** Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

**12.** Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

**13.** Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

**14.** Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

**15.** Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

**16.** Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

**17.** Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.

**18.** La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous de ne pas dépasser le poids total admissible.

## Liste des pièces de rechange
## Runner Pro I N° de commande 98301

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 06/ 2009

- Moteur 1 CV (valeur max 1,5 CV) avec une vitesse réglable entre 1 km/h et 12 km/h
- 5 programmes d'entraînement avec programmation de la vitesse
- 1 programme manuel
- Capteurs des pulsations cardiaques sur les poignées
- Multiples niveaux de difficulté manuellement réglables
- Tapis roulant absorbeur de vibrations
- Bande d'arrêt d'urgence
- Repliable pour un gain de place
- Grand écran avec affichage simultané du temps, de la vitesse, de la distance, du nombre approximatif de calories brûlées, de la fréquence cardiaque
- Charge max. 120 kg

Dimension approximative du tapis roulant: L 115 x l 38 cm
Dimensions approximatives :L 145 x l 69 x H 125 cm
Dimensions approximatives en position repliée: L 70 x l 69 x H 138 cm

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la liste suivante. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com



| Schéma n° | Désignation en mm | Dimensions Unités | Quantité | Monté sur schéma n° | Numéro ET |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Châssis | | 1 | | 33-9830101-SI |
| 2 | Base | | 1 | 2 | 33-9830102-SI |
| 3 | Commande du niveau de difficulté | | 1 | 1 | 33-9830103-SI |
| 4 | Entretoise de sécurité | | 1 | 1 | 33-9830104-SI |
| 5 | Vis | M8x50 | 1 | 4 | 39-9811-CR |
| 6 | Vis | M8x40 | 3 | 2+4 | 39-9889-CR |
| 7 | Vis | M8x90 | 1 | 1 | 39-10500 |
| 8 | Vis | M8x85 | 2 | 29 | 39-9910 |
| 9 | Vis | M5x35 | 10 | 40 | 39-105101 |
| 10 | Rondelle | 10//20 | 4 | 19+20 | 399989-CR |
| 11 | Vis | M8x23 | 2 | 2 | 39-10455 |
| 12 | Vis | M8x25 | 1 | 1 | 39-10455 |
| 13 | Rondelle | 10//20 | 4 | 18 | 39-100502 |
| 14 | Vis | M8x35 | 2 | 3 | 39-10133 |
| 15 | Bouton de sécurité | | 1 | 4 | 36-9830110-BT |
| 16 | Commande | | 1 | 1 | 36-9830109-BT |
| 17 | Moteur | DC | 1 | 1 | 36-9830108-BT |
| 18 | Vis | M10x25 | 4 | 1 | 39-10052 |
| 19 | Ecrou | M10 | 4 | 18 | 39-9981-VC |
| 20 | Anneau élastique | pour M10 | 4 | 18 | 39-9995 |
| 21 | Carénage | | 1 | 1 | 36-9830107-BT |
| 22 | Vis | M4x15 | 22 | 28 | 39-10187 |
| 23 | Courroie de transmission | | 1 | 17 | 36-9830106-BT |
| 24 | Rondelle | 8//16 | 8 | 5+6+11+14 | 39-9862 |
| 25 | Ecrou | M8 | 8 | 5+6+11+14 | 39-9918-CR |
| 26 | Goupille de sécurité | | 2 | 3 | 36-9830105-BT |
| 27 | Surface de course | | 1 | 40 | 36-9830104-BT |
| 28 | Carénage inférieur | | 1 | 1 | 36-9830101-BT |
| 29L | Capuchon d'extrémité gauche | | 1 | 1 | 36-9830102-BT |
| 29R | Capuchon d'extrémité droit | | 1 | | 36-9830132-BT |
| 30 | Amortisseur caoutchouc | 25x7,5 | 10 | 40 | 36-9830111-BT |
| 31 | Bouchon à quatre pans | | 2 | 1 | 36-9830112-BT |
| 32 | Bouchon rond | | 2 | 3 | 36-9830113-BT |
| 33 | Pied en caoutchouc | | 6 | 2 | 36-9830114-BT |
| 34 | Roulette | | 2 | 2 | 36-9830115-BT |
| 35 | Carénage latéral | | 2 | 40 | 36-9830116-BT |
| 36 | Amortisseur caoutchouc | 28x32 | 2 | 2 | 36-9830117-BT |
| 37 | Capuchon d'extrémité | | 2 | 1 | 36-9830118-BT |
| 38 | Roulette arrière | | 1 | 1 | 36-9830119-BT |
| 39 | Plaque coulissante | | 1 | 1 | 36-9830120-BT |
| 40 | Bloc d'alimentation | | 1 | 1 | 36-9830121-BT |

## Liste des pièces de rechange
## Runner Pro I N° de commande 98301

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 06/ 2009

- Moteur 1 CV (valeur max 1,5 CV) avec une vitesse réglable entre 1 km/h et 12 km/h
- 5 programmes d'entraînement avec programmation de la vitesse
- 1 programme manuel
- Capteurs des pulsations cardiaques sur les poignées
- Multiples niveaux de difficulté manuellement réglables
- Tapis roulant absorbeur de vibrations
- Bande d'arrêt d'urgence
- Repliable pour un gain de place
- Grand écran avec affichage simultané du temps, de la vitesse, de la distance, du nombre approximatif de calories brûlées, de la fréquence cardiaque
- Charge max. 120 kg

Dimension approximative du tapis roulant: L 115 x l 38 cm
Dimensions approximatives :L 145 x l 69 x H 125 cm
Dimensions approximatives en position repliée: L 70 x l 69 x H 138 cm

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la liste suivante. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

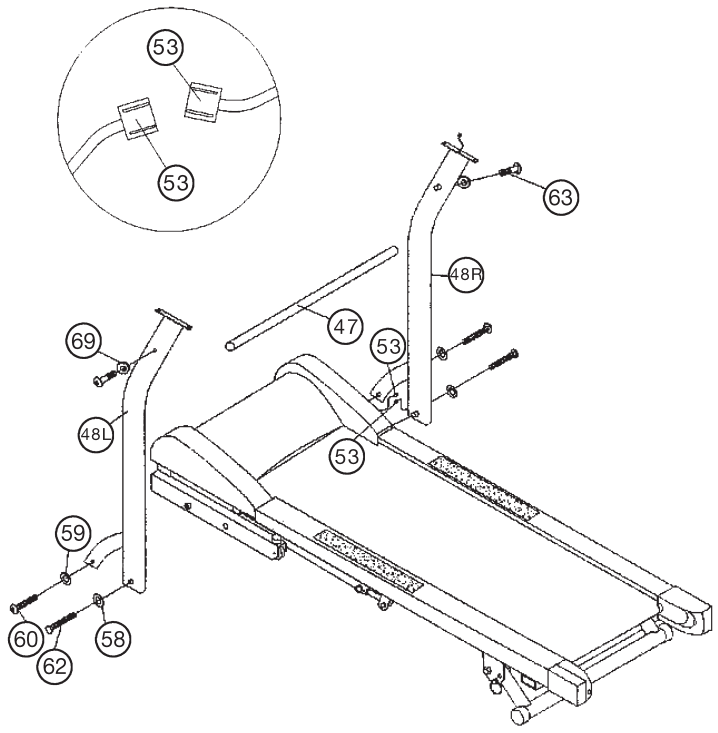
| Schéma n° | Désignation en mm | Dimensions Unités | Quantité | Monté sur schéma n° | Numéro ET |
|---|---|---|---|---|---|
| 41 | Plaque coulissante | | 1 | 1 | 36-9830122-BT |
| 42 | Câble d'alimentation | | 1 | 1 | 36-9830123-BT |
| 43 | Sortie de câble | | 1 | 42 | 36-9830124-BT |
| 44 | Interrupteur | | 1 | 1 | 36-9830125-BT |
| 45 | Fusible | 10A/250V | 1 | 1 | 36-9830126-BT |
| 46 | Poignée | | 2 | 48 | 36-9830137-BT |
| 47 | Tube de connexion | | 1 | 1 | 36-9830128-BT |
| 48L | Tube d'appui gauche | | 1 | 1 | 33-9830105-SI |
| 48R | Tube d'appui droit | | 1 | 1 | 33-9830106-SI |
| 49 | Ordinateur | | 1 | 50 | 36-9830103-BT |
| 50 | Fixation d'ordinateur | | 1 | 55 | 33-9830107-SI |
| 51 | Clip de sécurité | | 1 | 49 | 36-9830129-BT |
| 52 | Cintre de sécurité | | 1 | 1 | 33-9830108-SI |
| 53 | Câble d'ordinateur | | 1 | 49 | 36-9830130-BT |
| 54 | Câble de pulsation | | 1 | 49 | 36-9830131-BT |
| 55 | Barre de support d'ordinateur | | 1 | 46 | 33-9830109-SI |
| 56 | Rondelle | 5//10 | 4 | 61 | 39-10111-SW |
| 57 | Rondelle tourner | 8//20 | 2 | 64 | 39-10232-CR |
| 58 | Rondelle | 14//26 | 2 | 62 | 39-10251 |
| 59 | Rondelle | 8//16 | 8 | 60+63+64 | 39-9862 |
| 60 | Vis | M8x80 | 2 | 48 | 39-9956 |
| 61 | Vis | M5x15 | 4 | 49 | 39-10165 |
| 62 | Vis | M14x90 | 2 | 48 | 39-10503 |
| 63 | Vis | M8x60 | 2 | 47 | 39-10436 |
| 64 | Vis | M5x15 | 8 | 50 | 39-10165 |
| 65 | Kit d'outillage | | 1 | | 36-9830133-BT |
| 66 | Notice de montage et d'utilisation | | 1 | | 36-9830134-BT |
| 67 | Auto-collant sur carton | | 1 | | 36-9830135-BT |
| 68 | Carton | | 1 | | 36-9830136-BT |
| 69 | Rondelle | 8//22 | 2 | 63 | 39-9844-CR |

## *Instructions de montage*

**Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage !**

**Etape 1:**
**Montage du tube d'appui gauche (48L) et du tube d'appui droit (48R) sur le tube de connexion (47) et la base (2) à l'aide des vis M14x90 (62), des vis M8x60 (63) et des rondelles 8//16 + 8//20 + 14//22 (59+69+58).**

1. Gardez les vis (60,62+63) et les rondelles (59+58+69) à portée de main près de la base (2).
2. Installez le tube d'appui gauche (48L) sur la base (2) et positionnez-le de sorte à ce qu'il corresponde avec les orifices de la base.
(Attention! Les roulettes (34) situées sur la base (2) doivent être dirigées vers l'arrière (direction opposée à la direction d'utilisation de l'appareil).
3. Placez une vis (60+62) dans chaque orifice et vissez le tube d'appui gauche (48L) à la base (2).
4. Installez la connexion du câble de l'ordinateur (53) et répétez la procédure de 1 à 4 pour le tube d'appui droit (48R) sur le côté droit de la base
5. Vissez le tube de connexion (47) aux tubes d'appui (48) à l'aide des vis (63) et des rondelles (69).

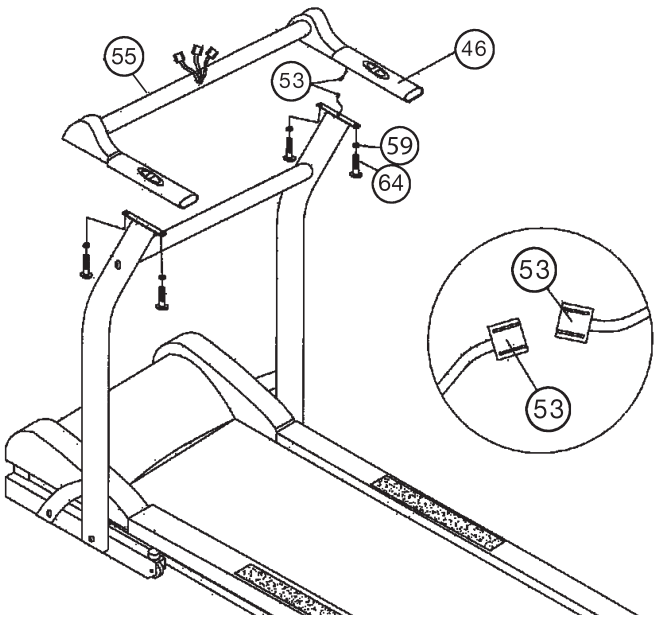





---

**Etape 2:**
**Montage de la barre de support de l'ordinateur (55) et des poignées (46) sur les tubes d'appui gauche (48L) et droit (48R) à l'aide des vis M8x15 (64) et des rondelles 8//16 (59).**

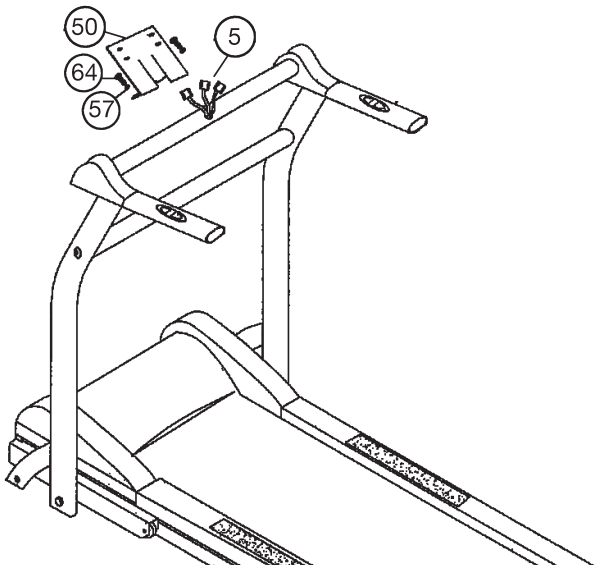
1. Montez une rondelle (59) sur une vis (64) et gardez-les à portée de main près des tubes d'appui (48L+48R).
2. Raccordez les extrémités des câbles de pulsation (54) à celles des câbles de l'ordinateur (53) sortant de la barre de support de l'ordinateur (55) et des poignées (46).
3. Installez la barre de support de l'ordinateur et les poignées aux extrémités des tubes d'appui (48L+48R) et vissez-les à l'aide des vis (64).
(Faites attention, lors de cette opération, de ne pas coincez les câbles).




---

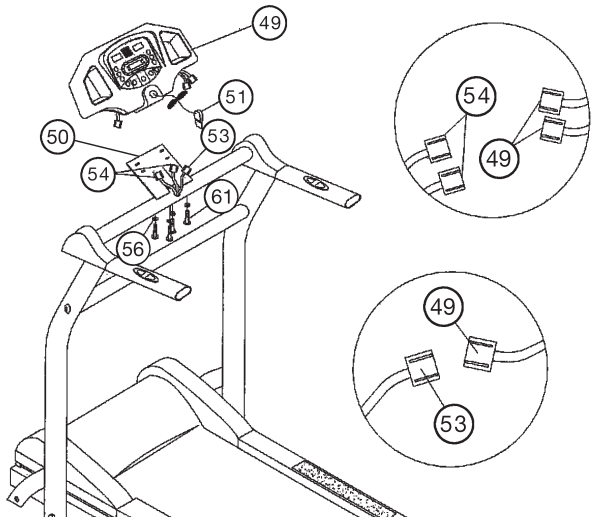
**Etape 3:**
**Montage de la fixation de l'ordinateur (50) sur sa barre de support (55) à l'aide des vis M8x15 (64) et des rondelles tourners 8//20 (57).**

1. Montez une rondelle (57) sur une vis (64) et gardez-les à portée de main près de la base (2).
2. Installez la fixation de l'ordinateur (50) à l'endroit prévu sur la barre de support et vissez-la à l'aide des vis (64).



**Etape 4:**
**Montage de l'ordinateur (49) sur sa fixation (50) à l'aide des vis M5x15 (61) et des rondelles 5//10 (56).**

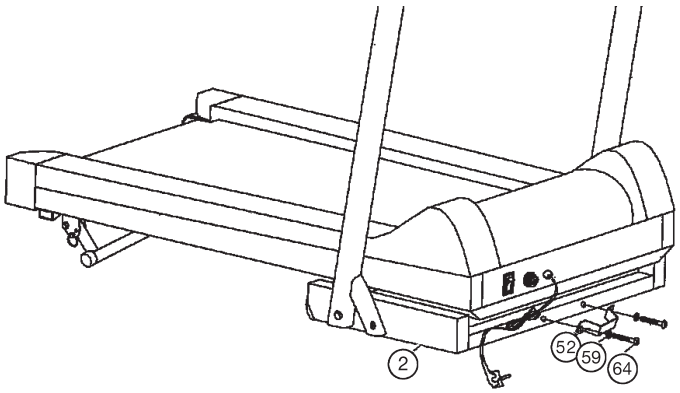
1. Montez une rondelle (56) sur une vis (61) ) et gardez-les à portée de main près de la base (2).
2. Installez l'ordinateur sur sa fixation (50) et faites correspondre les trous striés de l'ordinateur avec les trous situés sur la fixation.
3. Vissez le tout avec les vis (61).
4. Raccordez le câble de l'ordinateur (53) et celui de pulsation (54) aux fiches de l'ordinateur (49).
5. Vous pouvez alors installer le clip de sécurité (51) à l'endroit prévu sur l'ordinateur (49).




---

**Etape 5:**
**Montage du cintre de sécurité (52) sur la base (2) à l'aide des vis M8x15 (64) et des rondelles 8//16 (59).**

1. Montez une rondelle (59) sur une vis (64) et gardez-les à portée de main près de la base (2).
2. Installez le cintre de sécurité (52) à l'endroit prévu sur la base (2) et vissez-le à l'aide des vis (64).




---

**Etape 6:**
**Contrôle**

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance.

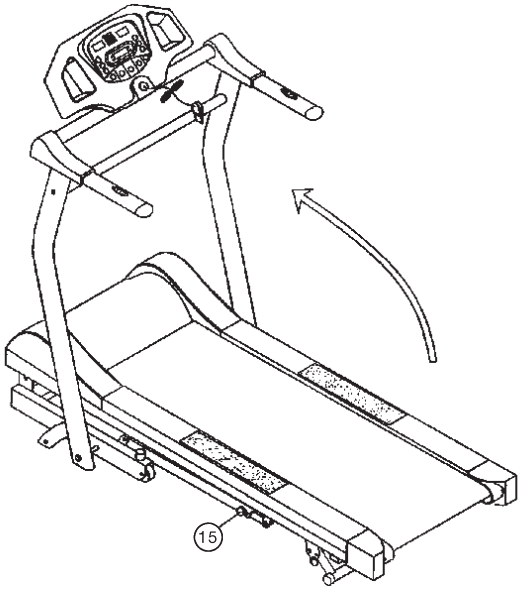
**Remarques :**
Veuillez conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander les pièces de rechange.

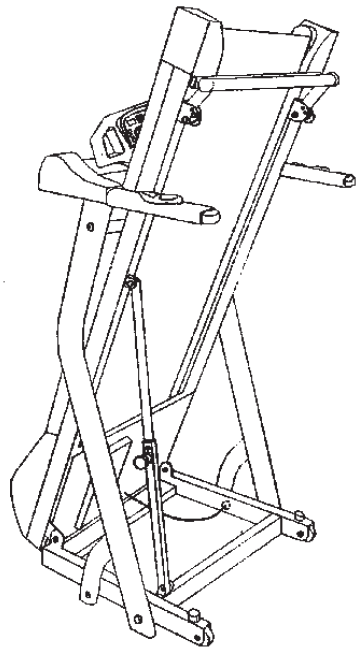
## *Comment déplacer / ranger votre tapis de course :*

**1.** Retournez le compteur vers le haut.

**2.** Placez votre main sur l'embout du cadre système puis pliez le cadre et bloquez-le à l'aide de la poignée.

**3.** Placez vos mains en haut des poignées et inclinez l'appareil vers votre corps, vous pourrez ainsi le déplacer plus aisément.

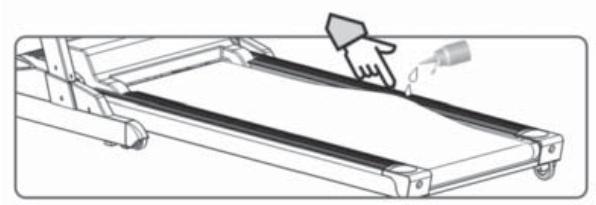


## *Maintenance et réglages :*

**1. Lubrification du tapis de course**

Afin de conserver votre appareil dans le meilleur état, veuillez ajouter un peu d'huile de silicone entre la bande de roulement et la base après 50 heures d'entraînement (entre 1 à 2 mois d'utilisation). La surface de course risque de glisser si vous lubrifiez trop. Afin de lubrifier le tapis de course, veuillez soulever la bande de roulement et injecter l'huile de silicone dans l'espace situé entre la bande et la base du tapis.



**2. Réglage de la bande de roulement**

Afin de régler la bande de roulement dans sa position normale, veuillez suivre les étapes suivantes en veillant à ce que la bande de roulement soit arrêtée.

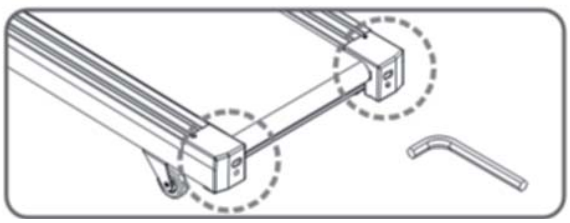
1. Régler la vitesse à 3-5 km/h.

2. Utiliser la clé Allen pour régler la tension des verrous de la bande, situés au bout du cadre système.

3. Si vous souhaitez bouger la bande de roulement vers la gauche, tourner le verrou droit dans le sens des aiguilles d'une montre.

4. Si vous souhaitez bouger la bande de roulement vers la droite, tourner le verrou gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.

5. Si vous avez déjà effectué des réglages suivant les étapes ci-dessus et que la bande de roulement n'est toujours pas en place, la bande de roulement risque d'être endommagée. Veuillez contacter votre revendeur pour la remplacer.



**3. L'écran ne s'allume pas :**

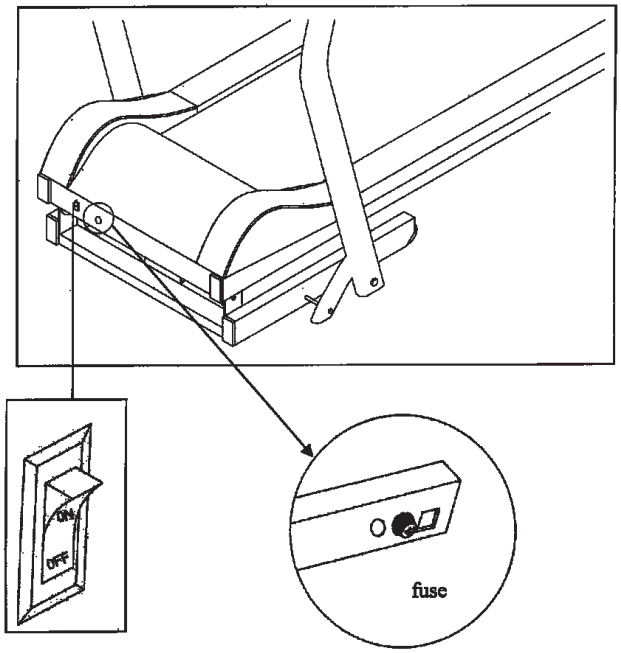
1. Vérifiez que la prise d'alimentation est correctement branchée.

2. Vérifiez que la clé de sécurité est en place sur l'ordinateur.

3. Vérifiez que le fil sur le poste droit est correctement branché.

4. Vérifiez que le fusible (10A/250V) n° 45.

**Attention ! Avant de vérifier tout fil ou partie électrique, veuillez vous assurer que l'appareil est bien éteint.**




**4. La bande de roulement glisse :**

1. Assurez-vous que la bande de roulement n'est pas trop lâche.

2. Assurez-vous que la bande du moteur n'est pas trop lâche.

**5. L'appareil émet un bruit anormal :**

1. Assurez-vous qu'aucun écrou n'est desserré.

2. Vérifiez que le moteur soit éteint.

3. Vérifiez que la bande de roulement soit éteinte.

**Note :**

Veuillez contacter votre revendeur si le problème persiste après vérification des éléments présentés ci-dessus.

## *Description de l'ordinateur pour l'art.-Nr. 98301*

### Affichages:

**Ecran gauche (Pulsation):**
Indique la fréquence cardiaque lorsque les mains sont posées sur les capteurs de pulsations (Affichage Pulsation)

**Ecran droit (km/h):**
Indique la vitesse du tapis roulant en kilomètre par heure (Affichage km/h)

**Ecran intermédiaire:**
Affichage du temps, de la distance (km), du nombre approximatif de calories brûlées (kcal) et du nombre de tours.

**Affichage du nombre de tours:**
Indique le nombre de tours de stade, chaque tour représente 400m et apparaît sur l'écran décomposé en 16 points lumineux.

**Temps:**
Indique la durée de la course.

**Distance:**
Indique la distance parcourue en km.

**Calories:**
Indique le nombre approximatif de calories brûlées en kcal.

**Affichage du nombre de tours:**
Indique le nombre de tours déjà effectués.

### Touches:

**Touches 2, 4, 6, 8, 10, 12 (km/h):**
En appuyant sur l'une de ces touches, le tapis roulant se règle automatiquement sur la vitesse désirée.

**Programme**
En appuyant sur cette touche, on choisit le programme désiré. (Prog. Manuel, Prog Temps, Prog Distance, Prog.Calories, Prog Vitesse P1 - P6, analyse de la masse graisseuse)

**Touche F: (F=Fonction)**
Avec la touche F, une donnée de l'affichage peut être choisie ou bien la fonction Scan peut être activée (Scan= toutes les données sont affichées de manière cyclique pendant 6 sec).

**Touche Marche/Arrêt**
En appuyant sur cette touche, le programme choisi commence ou s'arrête, le tapis roulant réagissant avec un temps de réaction de 5 secondes.

**Touche « ▲ »:**
En appuyant sur cette touche lorsque l'appareil est en marche, la vitesse du tapis roulant augmente. A l'arrêt, la valeur des données d'entrée peut être augmentée.

**Touche « ▼ »**
En appuyant sur cette touche lorsque l'appareil est en marche, la vitesse du tapis roulant diminue. A l'arrêt, la valeur des données d'entrée peut être diminuée.

### Mise en marche
### Programme manuel

1. Branchez la fiche mâle dans une prise conforme à la norme (230V50Hz) et appuyez sur l'interrupteur qui se trouve en bas, sur la face avant de l'appareil.
2. Placez-vous sur les surfaces noirs à côté du tapis.
3. Accrochez le clip de sécurité à votre tenue de sport (par exemple sur votre ceinture de pantalon) et à l'endroit prévu sur l'ordinateur. L'ordinateur vous indique qu'il est prêt à démarrer.
4. Appuyez sur la touche Start/Stopp (Marche/Arrêt) pour mettre en route le tapis roulant.
Après un décompte de 5 secondes, le tapis roulant se met en mouvement.
Allez directement sur le tapis après son démarrage et suivez la vitesse donnée.

**Programme de temps, de distance ou de calories imposés.**
**Programme Temps:**
Choisissez à l'aide de la touche Programme le programme Temps ; la durée de 30 :00 minutes apparaît sur l'écran intermédiaire. Vous pouvez la faire varier à votre guise à l'aide des touches « ▲» et « ▼» (possibilité de contrainte 8:00-99:00 minutes). Commencez le programme avec la contrainte de temps en appuyant sur la touche Start/Stopp, entrez une vitesse et l'affichage de données se met à compter à rebours jusqu'à « 0». Lorsque cette valeur est atteinte, un signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête.

**Programme Distance:**
Choisissez à l'aide de la touche Programme le programme Distance ; la distance de 1,00 KM minutes apparaît sur l'écran intermédiaire. Vous pouvez la faire varier à votre guise à l'aide des touches « ▲» et « ▼» (possibilité de contrainte 1:00-99:00 KM). Commencez le programme avec la contrainte de distance en appuyant sur la touche Start/Stopp, entrez une vitesse et l'affichage de données se met à compter à rebours jusqu'à « 0». Lorsque cette valeur est atteinte, un signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête.

**Programme Calories:**
Choisissez à l'aide de la touche Programme le programme Calories ; la valeur de 50 kcal apparaît sur l'écran intermédiaire. Vous pouvez la faire varier à votre guise à l'aide des touches « ▲» et « ▼» (possibilité de contrainte 20-9990 kcal). Commencez le programme avec la contrainte de calories en appuyant sur la touche Start/Stopp, entrez une vitesse et l'affichage de données se met à compter à rebours jusqu'à « 0 ». Lorsque cette valeur est atteinte, un signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête.

**Différentes données possibles:**

| | Affichage | Valeur d'affichage | Possibilité de contrainte | Possibilité d'affichage |
|---|---|---|---|---|
| TEMPS(MIN:SEC) | 0:00 | 30:00 | 8:00-99:00 | 0:00-99:59 |
| KM/H | 0.0 | N/A | N/A | 1.0-12.0 |
| KM | 0.00 | 1.00 | 1.00-99.00 | 0.00-99.99 |
| PULSATION | P | N/A | N/A | 40-199 |
| CALORIES | 0 | 50 | 20-9990 | 0-9999 |

**Programme Vitesse P1-P6**
Choisissez à l'aide de la touche Programme entre 6 différents programmes de vitesse. Dans ces programmes, le temps imposé est subdivisé en 10 parties et la vitesse change automatiquement comme indiqué dans le tableau suivant. Chaque changement de vitesse (S1-S10) est signalé par un décompte sonore de 3 secondes. Le programme est lancé en appuyant sur la touche Start/Stopp. Lorsque le programme est terminé, un signal sonore se fait entendre et le tapis roulant s'arrête. Pour interrompre le programme, appuyez à nouveau sur la touche Start/Stopp.

**Tableau du déroulement des programmes P1-P6.**

| | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S1 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| S2 | 1.5 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 |
| S3 | 2.5 | 2.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 |
| S4 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 8.0 | 3.0 | 8.0 |
| S5 | 4.5 | 3.0 | 6.0 | 6.0 | 2.0 | 8.0 |
| S6 | 4.5 | 4.0 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 8.0 |
| S7 | 3.5 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 6.0 | 8.0 |
| S8 | 2.5 | 5.0 | 6.0 | 3.0 | 3.0 | 6.0 |
| S9 | 1.5 | 5.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 |
| S10 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |

**Clip de sécurité**
Le clip de sécurité veille à votre sécurité en cas de besoin. Il doit être relié à l'ordinateur pour permettre l'entrée de données et la mise en route du tapis roulant. Portez le clip de sécurité (52) à chaque entraînement, il veille à votre sécurité afin que le tapis roulant s'arrête en cas de descente imprévue. Si le clip de sécurité n'est pas relié à l'ordinateur, l'ordinateur indique la présence d'une erreur „E07". En branchant le clip de sécurité, toutes les données sont mises à zéro et l'ordinateur est prêt à démarrer.

**Analyse de la masse graisseuse:**
Lorsque le programme d'analyse de la masse graisseuse est choisi à l'aide de la touche Programme, vous devez entrer une série d'informations en appuyant sur la touche F, informations nécessaires à l'analyse de la masse graisseuse. Premièrement, le sexe doit être donné. « 01 » est alors inscrit sur l'écran de droite (km/h) et sur l'écran de gauche, la valeur « 01 » correspondant au sexe masculin peut être changée en « 02 », correspondant au sexe féminin, à l'aide des touches « ▲ » et « ▼ » (valeur 01= masculin 02= féminin).
Deuxièmement, l'âge doit être donné. « 02 » est alors inscrit sur l'écran de droite (km/h), sur l'écran de gauche la valeur 25 peut être modifiée à l'aide des touches
« ▲ » et « ▼ » (valeurs 1-99).
Troisièmement, la taille doit être donnée. « 03 » est alors inscrit sur l'écran de droite (km/h), sur l'écran de gauche la valeur 170 (mm) peut être modifiée à l'aide des touches « ▲ » et « ▼ » (valeurs 100-200mm).
Quatrièmement, le poids doit être donné. « 04 » est alors inscrit sur l'écran de droite (km/h), sur l'écran de gauche la valeur 70 (Kg) peut être modifiée à l'aide des touches « ▲ » et « ▼ » (valeurs 20-150Kg).
Enfin, appuyez sur la touche F pour lancer l'analyse de la masse graisseuse. « 05 » est alors inscrit sur l'écran de droite (km/h). Directement après avoir appuyé sur la touche F, les deux mains doivent venir serrer les capteurs de pulsation pendant environ 8 secondes afin qu'une valeur de la masse graisseuse en % soit calculée et apparaisse sur l'écran de droite (km/h).

## *Recommandations pour l'entraînement*

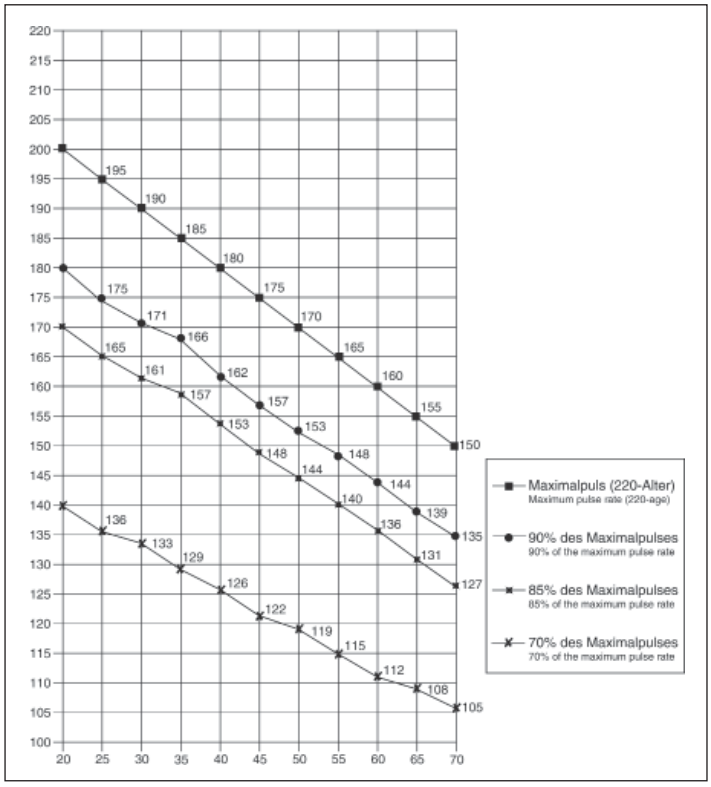
Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

**1. Intensité:**
L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.
Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:
a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
b Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

**2. Fréquence**
La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

**3. Programmation de l'entraînement**
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

**4. Motivation**
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.




| | | | |
|---|---|---|---|
| Formules de calcul: | Pouls maximum | = | 220 - âge |
| | 90% du pouls maximum | = | (220 - âge) x 0,9 |
| | 85% du pouls maximum | = | (220 - âge) x 0,85 |
| | 70% du pouls maximum | = | (220 - âge) x 0,7 |

NL

## *Inhoudsopgave*


| | | |
|---|---|---|
| 1. Overzicht van de losse delen | pagina | 3 - 4 |
| 2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies | pagina | 31 |
| 3. Technische specificatie | pagina | 32 - 33 |
| 4. Montagehandleiding | pagina | 34 - 35 |
| 6. Onderhoud en aanpassing | pagina | 36 |
| 7. Console tiptoets functie | pagina | 37 - 38 |
| 8. Trainingshandleiding | pagina | 39 |


Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH

## *Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies*

Onze producten werden in principe door de (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden. In geval van een reparatie, vraag advies aan uw handelaar.

**1.** Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde en in de stuklijst vermelde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

**2.** Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden (om de 1-2 maanden) nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is. Bijkomende zin: Defecte delen moeten onmiddellijk vervangen of verwijderd worden. Eventueel het toestel tot de reparatie blokkeren.

**3.** Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

**4.** Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

**5.** Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

**6.** Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

**7.** In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden. Er dient in acht te worden genomen dat dit toestel niet voor therapeutische doeleinden geschikt is.

**8.** Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken.

**9.** Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

**10.** Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden.

**11.** Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

**12.** Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

**13.** Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

**14.** Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

**15.** Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

**16.** Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

**17.** Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk toestel. Dit betekent dat het prestatievermogen toeneemt wanneer het toerental hoger is. Omgekeerd geldt hetzelfde.

**18.** De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald. Verzeker, vooraleer met de training te beginnen, dat het toegelaten totale gewicht niet overschreden wordt.

## RUNNER PRO I bestelnummer: 98301

**Technische specificatie:** Stand: 01. 06. 2009

- 1 pk motor (maximaal vermogen 1,5 pk) met een snelheidsregelaar voor tussen 1 en 12 kilometer per uur.
- 5 trainingsprogramma's met voorgeprogrammeerde snelheidsregulering
- 1 manueel programma
- Handpulsmeting aan de handgrepen
- Meervoudige manuele steigingshoekinstelling
- Trillingsdempend loopoppervlak
- Veiligheidsstop voor loopband
- Ruimtebesparend opklapbaar
- Groot beeldscherm voor de gelijktijdige indicatie van de tijd, de snelheid, de afstand, het calorieënverbruik ongeveer, & de pulsfrequentie.
- Geeigend voor een lichaamsgewicht tot maximaal 120 kg.

Afmeting loopoppervlak: ca. L 115 x B 38 cm
Afmeting ca. L 145 x B 69 x H 125 cm
Afmeting opgeklapt: ca. L 70 x B 69 x H 138 cm

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de onderstaande stuklijst of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.
Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

| Afbeeldings-nr. | Beschrijving mm | Afmetingen stuks | Aantal afbeeldingsnr. | Gemonteerd aan | ET-nummer |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Hoofdframe | | 1 | | 33-9830101-SI |
| 2 | Vloerframe | | 1 | 2 | 33-9830102-SI |
| 3 | Steigingshoekregelaar | | 1 | 1 | 33-9830103-SI |
| 4 | Teleskopische zekeringsbuis | | 1 | 1 | 33-9830104-SI |
| 5 | Bout | M8x50 | 1 | 4 | 39-9811-CR |
| 6 | Bout | M8x40 | 3 | 2+4 | 39-9889-CR |
| 7 | Bout | M8x90 | 1 | 1 | 39-10500 |
| 8 | Bout | M8x85 | 2 | 29 | 39-9910 |
| 9 | Bout | M5x35 | 10 | 40 | 39-105101 |
| 10 | Boutring | 10//20 | 4 | 19+20 | 399989-CR |
| 11 | Bout | M8x23 | 2 | 2 | 39-10455 |
| 12 | Bout | M8x25 | 1 | 1 | 39-10455 |
| 13 | Boutring | 10//20 | 4 | 18 | 39-100502 |
| 14 | Bout | M8x35 | 2 | 3 | 39-10133 |
| 15 | Zekeringsknop | | 1 | 4 | 36-9830110-BT |
| 16 | Regelaar | | 1 | 1 | 36-9830109-BT |
| 17 | Motor | DC | 1 | 1 | 36-9830108-BT |
| 18 | Bout | M10x25 | 4 | 1 | 39-10052 |
| 19 | Moer | M10 | 4 | 18 | 39-9981-VC |
| 20 | Springmoer | pour M10 | 4 | 18 | 39-9995 |
| 21 | Plastic afdekking | | 1 | 1 | 36-9830107-BT |
| 22 | Bout | M4x15 | 22 | 28 | 39-10187 |
| 23 | Aandrijfriem | | 1 | 17 | 36-9830106-BT |
| 24 | Boutring | 8//16 | 8 | 5+6+11+14 | 39-9862 |
| 25 | Moer | M8 | 8 | 5+6+11+14 | 39-9918-CR |
| 26 | Veiligheidspin | | 2 | 3 | 36-9830105-BT |
| 27 | Loopoppervlak | | 1 | 40 | 36-9830104-BT |
| 28 | Afdekking onderkant | | 1 | 1 | 36-9830101-BT |
| 29L | Afsluitkap links | | 1 | 1 | 36-9830102-BT |
| 29R | Afsluitkap rechts | | 1 | | 36-9830132-BT |
| 30 | Rubberen dempers | 25x7,5 | 10 | 40 | 36-9830111-BT |
| 31 | Vierkante stoppen | | 2 | 1 | 36-9830112-BT |
| 32 | Ronde stoppen | | 2 | 3 | 36-9830113-BT |
| 33 | Rubberen voet | | 6 | 2 | 36-9830114-BT |
| 34 | Transportrol | | 2 | 2 | 36-9830115-BT |
| 35 | Zijdelingse afdekking | | 2 | 40 | 36-9830116-BT |
| 36 | Rubberen dempers | 28x32 | 2 | 2 | 36-9830117-BT |
| 37 | Afsluitkap | | 2 | 1 | 36-9830118-BT |
| 38 | Achterste rol | | 1 | 1 | 36-9830119-BT |
| 39 | Voorste rol | | 1 | 1 | 36-9830120-BT |
| 40 | Loopplaat | | 1 | 1 | 36-9830121-BT |

## RUNNER PRO I bestelnummer: 98301

**Technische specificatie:** Stand: 01. 06. 2009

- 1 pk motor (maximaal vermogen 1,5 pk) met een snelheidsregelaar voor tussen 1 en 12 kilometer per uur.
- 5 trainingsprogramma's met voorgeprogrammeerde snelheidsregulering
- 1 manueel programma
- Handpulsmeting aan de handgrepen
- Meervoudige manuele steigingshoekinstelling
- Trillingsdempend loopoppervlak
- Veiligheidsstop voor loopband
- Ruimtebesparend opklapbaar
- Groot beeldscherm voor de gelijktijdige indicatie van de tijd, de snelheid, de afstand, het calorieënverbruik ongeveer, & de pulsfrequentie.
- Geeigend voor een lichaamsgewicht tot maximaal 120 kg.

Afmeting loopoppervlak: ca. L 115 x B 38 cm
Afmeting ca. L 145 x B 69 x H 125 cm
Afmeting opgeklapt: ca. L 70 x B 69 x H 138 cm

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de onderstaande stuklijst of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.
Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

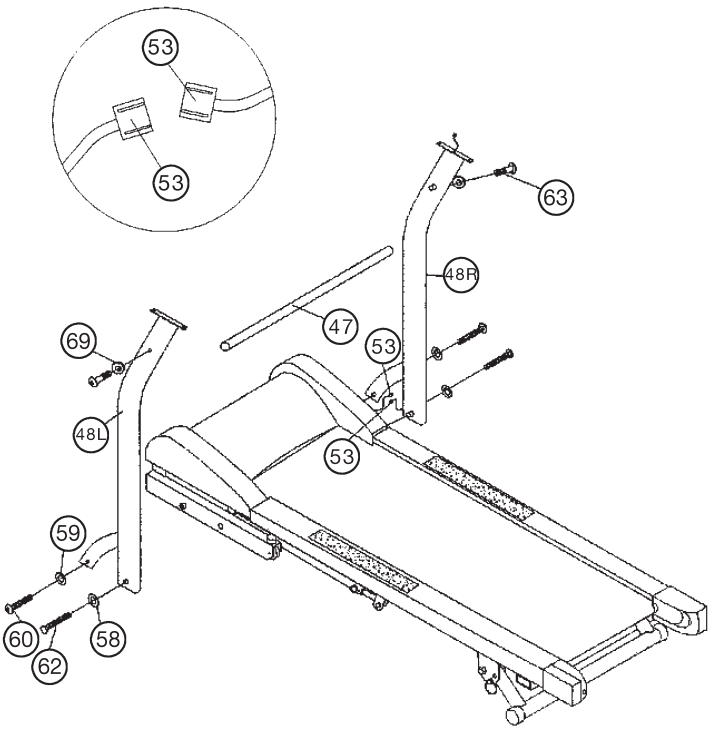
| Afbeeldings-nr. | Beschrijving mm | Afmetingen stuks | Aantal afbeeldingsnr. | Gemonteerd aan | ET-nummer |
|---|---|---|---|---|---|
| 41 | Transformator | | 1 | 1 | 36-9830122-BT |
| 42 | Electriciteitskabel | | 1 | 1 | 36-9830123-BT |
| 43 | Clip | | 1 | 42 | 36-9830124-BT |
| 44 | Schakelaar | | 1 | 1 | 36-9830125-BT |
| 45 | Zekering | 10A/250V | 1 | 1 | 36-9830126-BT |
| 46 | Handgreep | | 2 | 48 | 36-9830137-BT |
| 47 | Verbindingsbuis | | 1 | 1 | 36-9830128-BT |
| 48L | Steunbuis links | | 1 | 1 | 33-9830105-SI |
| 48R | Steunbuis rechts | | 1 | 1 | 33-9830106-SI |
| 49 | Computer | | 1 | 50 | 36-9830103-BT |
| 50 | Computerhouder | | 1 | 55 | 33-9830107-SI |
| 51 | Veiligheidsclip | | 1 | 49 | 36-9830129-BT |
| 52 | Veiligheidsbeugel | | 1 | 1 | 33-9830108-SI |
| 53 | Computerkabel | | 1 | 49 | 36-9830130-BT |
| 54 | Pulskabel | | 1 | 49 | 36-9830131-BT |
| 55 | Computerhouderbuis | | 1 | 46 | 33-9830109-SI |
| 56 | Boutring | 5//10 | 4 | 61 | 39-10111-SW |
| 57 | Boutring omgebogen | 8//20 | 2 | 64 | 39-10232-CR |
| 58 | Boutring | 14//26 | 2 | 62 | 39-10251 |
| 59 | Boutring | 8//16 | 8 | 60+63+64 | 39-9862 |
| 60 | Bout | M8x80 | 2 | 48 | 39-9956 |
| 61 | Bout | M5x15 | 4 | 49 | 39-10165 |
| 62 | Bout | M14x90 | 2 | 48 | 39-10503 |
| 63 | Bout | M8x60 | 2 | 47 | 39-10436 |
| 64 | Bout | M5x15 | 8 | 50 | 39-10165 |
| 65 | Gereedschapsset | | 1 | | 36-9830133-BT |
| 66 | Bevestigingshandleiding | | 1 | | 36-9830134-BT |
| | en gebruiksaanwijzing | | | | |
| 67 | Plakker voor op karton | | 1 | | 36-9830135-BT |
| 68 | Karton | | 1 | | 36-9830136-BT |
| 69 | Boutring | 8//22 | 2 | 63 | 39-9844-CR |

## *Montagehandleiding*

**Voordat u met de montage begint, absoluut onze adviezen en veiligheidsvoorschriften in acht nemen!**

**Stap 1:**
**Bevestiging van de linker steunbuis (48L) en de rechter steunbuis (48R) aan de verbindingsbuis (47) en de voet (2) met de bouten M8x80 (60), de bouten M14x90 (62), de bouten M8x60 (63) en de boutringen 8//16 + 8//20 + 14//22 (59+69+58)**

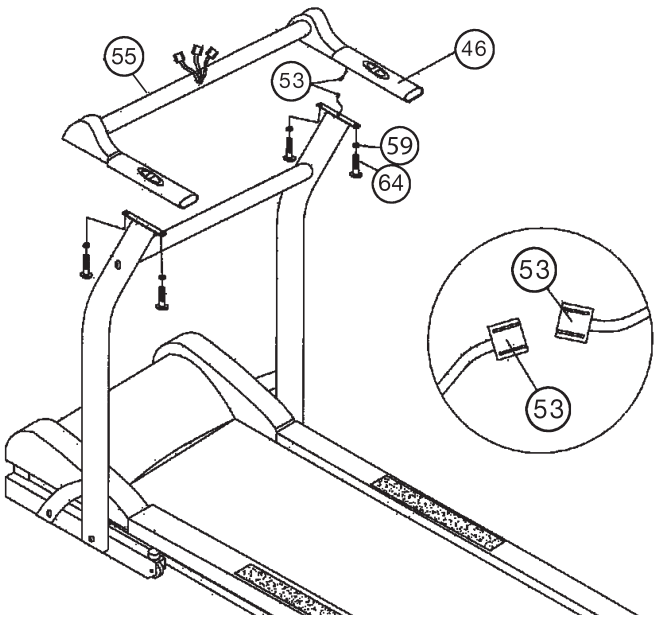
1. Leg de bouten (60,62+63) en boutringen (59+58+69) binnen uw handbereik naast de voet (2) neer.
2. Plaats de linker steunbuis (48L) tegen de linker kant van de voet (2) zodat de boorgaten van de buis en de voet in elkaars verlengde liggen. (Let op! De transportrollen (34) die reeds aan de voet (2) voorgemonteerd zijn, moeten naar achteren gericht worden (tegen de kijkrichting in, wanneer men op de loopband staat en traint). Rechts en links zijn dusdanig te intepreteren, wanneer men op de loopband staat en traint)
3. Steek van elke schroef (60+62) één door de boorgaten en schroef de linker steunbuis (48L) aan de voet (2) vast.
4. Verbind de stekker van de computerkabel (53) met die van het geraamte en volg nogmaals de stappen 1. - 4. voor de bevestiging van de rechter steunbuis (48R) aan de rechter kant van de voet (2).
5. Schroef de verbindingsbuis (47) met de bouten (63) en de boutringen (69) aan de steunbuizen vast.




---

**Stap 2:**
**Bevestiging van de computerhouderbuis (55) en de handgrepen (46) aan de linker steunbuis (48L) en de rechter steunbuis (48R) met de bouten M8x15 (64) en de boutringen 8//16 (59).**

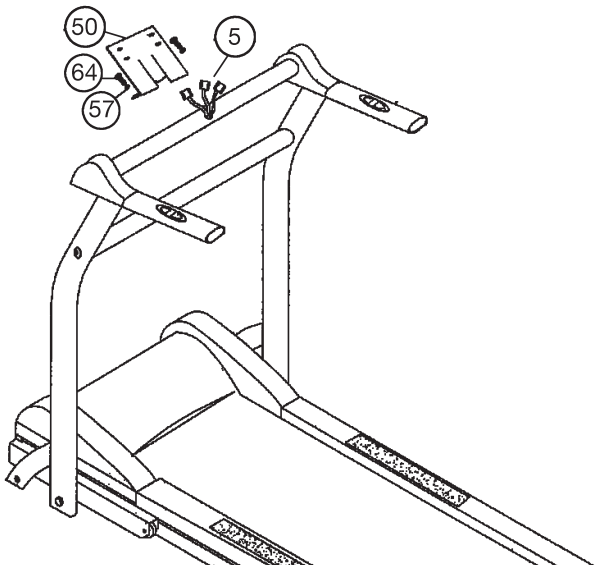
1. Leg om elke bout (64) één boutring (59) en leg deze binnen uw handbereik naast de steunbuizen (48L+48R) neer.
2. Verbindt de puls- (54) en computerkabeleinden (53) die uit de computerhouderbuis (55) en de handgrepen (46) steken met elkaar.
3. Plaats de computerhouderbuis (55) met de handgrepen op de einden van de steunbuizen (48L+48R) en bevestig deze met de klaargelegde bouten (64). (Let op! Zorg ervoor, dat u de kabels niet tussen de buizen inklemt.)




---

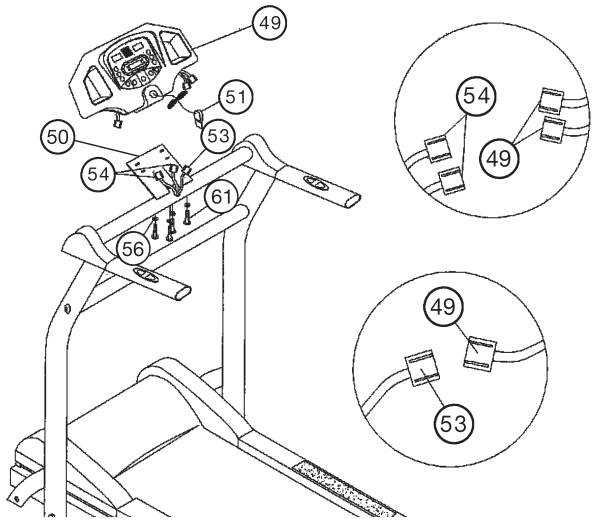
**Stap 3:**
**Bevestiging van de computerhouder (50) and de computerhouderbuis (55) met de bouten M8x15 (64) en de omgebogene boutringen 8//20 (57).**

1. Leg om elke bout (64) één boutring (57) en leg deze binnen uw handbereik naast de voet (2) neer.
2. Plaats de computerhouder (50) op de daarvoor bestemde plaats op de computerhouderbuis (55) en bevestig deze met de klaargelegde bouten (64) aan computerhouderbuis.



**Stap 4:**
**Bevestiging van de computer (49) aan de computerhouder (50) met de bouten M5x15 (61) en de boutringen 5//10 (56).**

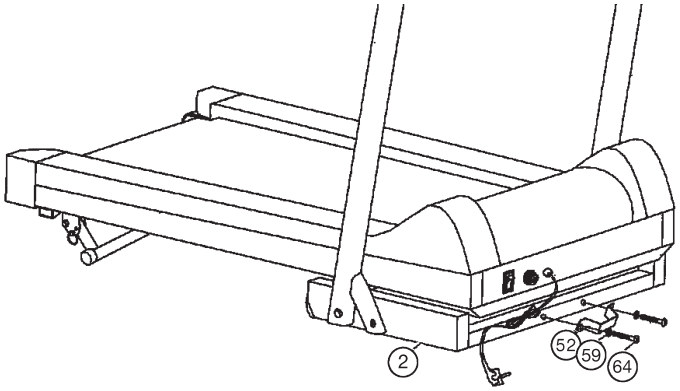
1. Leg om elke bout (61) één boutring (56) en leg deze binnen uw handbereik naast de voet (2) neer.
2. Plaats de computer op de computerhouder (50) en zorg ervoor dat de draad van de boorgaten onder op de computer precies boven de boorgaten in de bevestigingsplaat komen te liggen.
3. Steek de bouten (61) door de boorgaten en trek deze stevig aan.
4. Verbindt de computer- (53) en de pulskabel (54) met de stekkers van de computer (49).
5. Plaats daarna de veiligheidsclip (51) op de daarvoor bestemde plaats op de computer (49).




---

**Stap 5:**
**Bevestiging van de veiligheidsbeugel (52) aan het onderste frame (2) met de schroeven M8x15 (64) en de boutringen 8//16 (59).**

1. Leg om elke bout (64) één boutring (59) en leg deze binnen uw handbereik naast de voet (2) neer.
2. Plaats de veiligheidsbeugel (52) op het onderste frame (2) en bevestig deze daarna met de bouten (64) aan het vloerframe (2).




---

**Stap 6:**
**Controle:**

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juistwerking controleren.
2. Wanneer alles in orde is, kunt u zich het beste eerst met een lage weerstandsinstelling met het apparaat vertrouwd maken

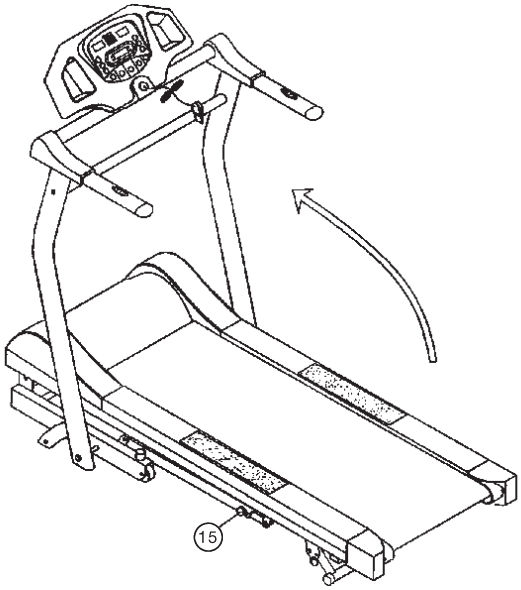
**Opmerking:**
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

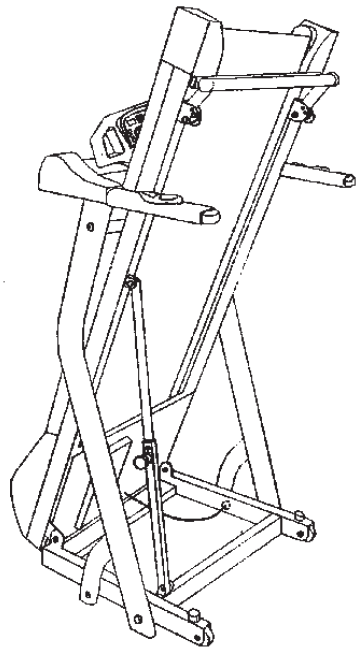
## *Methode om uw loopband te verplaatsen/ op te bergen:*

1. Draai de loopband om.

2. Plaats uw hand op het uiteinde van het systeem frame en klap dan het frame in en vergrendel het met de vergrendelaar.

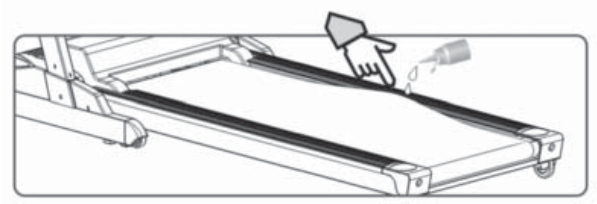
3. Plaats uw handen op de handrails, dan kiep de machine naar uw lichaam toe. Op deze manier kunt u het makkelijk verplaatsen.



## *Onderhoud en aanpassing*

**1. Smeren van de loopband:**
Om de machine in goede staat te houden smeer wat Siliconenolie tussen de loopband en de loopplaat na gebruik van 50 uur of 1 tot 2 maanden. De loopband zal slippen als u teveel smeert. Om de band te smeren trek de loopband omhoog en injecteer de siliconenolie in het gat tussen de band en de loopplaat.



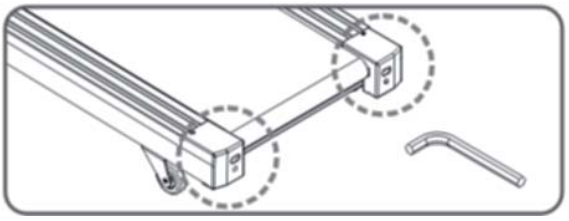
**2. Loopband aanpassen:**
Om uw loopband aan te passen tot de gewoonlijke positie volg de volgende stappen wanneer het apparaat uit staat.
1. Zet snelheid op 3-5km.

2. Gebruik de Allen knop om de schroef op het uiteinde van het systeem frame aan te passen die de strakheid van de band bepaalt.

3. Als u de band naar links wilt verplaatsen, draai de rechter schroef met de klok mee.

4. Als u de band naar rechts wilt verplaatsen, draai de linker schroef met de klok mee.

5. Als u de bovenstaande stappen gevolgd heeft en de band is nog steeds niet in de goede positie, dan zal hij beschadigd zijn.
Neem contact op met uw regionale dealer voor een vervangende band.

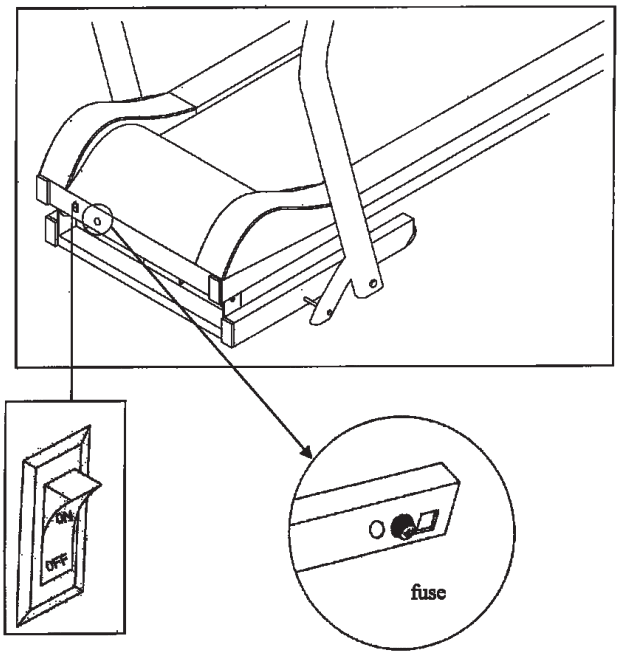


**3. Geen licht op de Display:**
1. Controleer of de stekker goed in het contact zit.

2. Controleer of de beveiligingssleutel correct op de computer zit.

3. Controleer of de kabel in de rechter steun goed aangesloten is.
4. Controleer of de zekering (10A/250V)Nr. 45.

**Attentie ! Alvorens u enige kabel of elektrisch deel inspecteers, controleer dat de elektriciteit uitgeschakeld is.**




**4. Loopband slipt:**
1. Controleer of de loopband niet te los is gespannen.

2. Controleer of de motorband niet te los is gespannen.

**5. Abnormaal geluid van de machine**
1. Controleer dat er geen schroeven aan de machine loszitten.

2. Controleer dat de motorband er niet af is.

3. Controleer dat de loopband er niet af is.

**Opmerking:**
Neem contact op met uw regionale dealer als u alle bovenstaande dingen gecontroleerd hebt en het probleem is er nog steeds.

## *Computerbeschrijving voor Art.-Nr. 98301*

### Beeldschermen:

**Linker beeldscherm (puls):**
Toont de hartfrequentie, wanneer u uw handen op de pulssensoren plaatst. (Pulsindicatie)

**Rechter beeldscherm (km/u):**
Toont de de snelheid van de loopband in kilometer per uur. (km/u indicatie)

**In het midden geplaatste grote beeldscherm:**
Toont de tijd, de afstand (km), het calorieënverbruik (kcal) ongeveer en de rondenindicatie.

**Rondenindicatie:**
Toont het aantal ronden op een sportplaats aan. Eén ronde staat voor 400 af te leggen meters, welke wederom in 16 lichtpunten opgedeeld zijn en op het beeldscherm getoond worden.

**Tijd:**
Toont de door u gelopen tijd.

**Afstand:**
Toont de door u afgelegde aftand.

**Calorien:**
Toont de door u ongeveer verbruikte hoeveelheid kilocalorieën.

**Rondenindicatie:**
Toont in welke ronde u zich momenteel bevindt.

### Toetsen:

**Toetsen 2, 4, 6, 8, 10, 12 (km/u):**
Wanneer u op één van deze toetsen drukt, stelt u de loopband meteen op de door u uitgekozen snelheid in.

**Programma:**
Wanneer u op deze knop drukt, kunt u één van de voorgeprogrammeerde programma‘s uitkiezen. (Manueel , Tijdprogramma, Afstandprogramma, Calorieënprogramma, Snelheidsprogramma‘s P1 - P6 & Lichaamsvetanalyse)

**F-toets: (F=Functie)**
Met de F-toets kunt u een waarde uitkiezen, welke op het beeldscherm getoond moet worden. U kunt ook de Scan-functie activeren, waardoor de computer alle waarden gedurende 6 seconden repeterend op uw beeldscherm toont. In het lichaamsvetprogramma kunnen de invoerwaarden naar believen opgevraagd worden.

**Start/stop-toets:**
Wanneer u op deze knop drukt, start of stopt u het ingestelde programma en neemt de snelheid van de loopband gedurende 5 seconden vertraagd toe.

**„▲“ –toets:**
Wanneer u gedurende uw training op deze toets drukt, verhoogt u de snelheid van de loopband. Als de loopband stilstaat, kunt u uw gewenste waarden in de computer invoeren.

**„▼“ –toets:**
Wanneer u gedurende uw training op deze toets drukt, verlaagt u de snelheid van de loopband. Als de loopband stilstaat, kunt u uw invoerwaarden verlagen.

### Inbedrijfsname
### Manueel programma

**1. Steek de stekker in een reglementair geinstalleerd stopcontact (230V50Hz) en schakel de aan de voorkant onderaan de loopband geplaatste electriciteitsschakelaar in.**
**2. Ga op de zich aan de zijkant bevindende zwart gemarkeerde vlakken staan.**
**3. Bevestig de veiligheidsclip aan uw trainingskleding (bijv. aan uw broeksband) en plug uzelf met de andere kant van de draad in op de computer, waardoor deze op het beeldscherm aangeeft dat hij klaar voor gebruik is.**
**4. Druk op de start/stop-toets om de loopband op te starten. Na een count-down van 5 seconden zet de loopband zich in beweging. Stap onmiddelijk na het opstarten op de loopband en pas u aan de ingestelde loopsnelheid van de band aan.**

**Programma met Tijds- Afstands-, of Calorieënvoorgaven..**
**Tijdprogramma:**
Kies met de programmatoets het tijdprogramma uit. Op het middelste beeldscherm verschijnt een voorstel met 30 minuten looptijd. U kunt desgewenst de tijd met de „▲“ en „▼“ toetsen aan uw wenstijd aanpassen (looptijden tussen 8:00-99:00 minuten zijn mogelijk). Start het programma na het ingeven van de tijdsduur door de start/stop-toets in te drukken; stel de gewenste loopsnelheid in, waarna de op het beeldscherm getoonde waarde automatisch aftelt tot „0“. Zodra de waarde „0“ angegeven wordt, hoort u een signaal en stopt de loopband vanzelf.

**Afstandprogramma:**
Kies met de programmatoets het afstandprogramma uit. Op het middelste beeldscherm verschijnt een voorstel met 1,00 kilometer loopafstand. U kunt desgewenst de loopafstand met de „▲“ en „▼“ toetsen aan uw wensafstand aanpassen (loopafstanden tussen 1:00-99:00 kilometer zijn mogelijk). Start het programma na het ingeven van de afstand door de start/stop-toets in te drukken; stel de gewenste loopsnelheid in, waarna de op het beeldscherm getoonde waarde automatisch aftelt tot „0“. Zodra de waarde „0“ angegeven wordt, hoort u een signaal en stopt de loopband vanzelf.

**Calorieënprogramma:**
Kies met de programmatoets het calorieënprogramma uit. Op het middelste beeldscherm verschijnt een voorstel met 50 kcal. U kunt desgewenst de loopafstand met de „▲“ en „▼“ toetsen aan uw wensafstand aanpassen (waarden tussen 20-9990 kcal zijn mogelijk). Start het programma na het ingeven van de gewenste kcal door de start/stop-toets in te drukken; stel de gewenste loopsnel-

heid in, waarna de op het beeldscherm getoonde waarde automatisch aftelt tot „0“. Zodra de waarde „0“ angegeven wordt, hoort u een signaal en stopt de loopband vanzelf.

**Invoermogelijkheden:**

| | INITAL | INITIAL VALUE | SETTING RANGE | DISPLAY RANGE |
|---|---|---|---|---|
| TIME(MIN:SEC) | 0:00 | 30:00 | 8:00-99:00 | 0:00-99:59 |
| SPEED(KM/H) | 0.0 | N/A | N/A | 1.0-12.0 |
| DISTANCE(KM) | 0.00 | 1.00 | 1.00-99.00 | 0.00-99.99 |
| PULSE(BPM) | P | N/A | N/A | 40-199 |
| CALORIES(KCAL) | 0 | 50 | 20-9990 | 0-9999 |

**Snelheidsprogramma‘s P1-P6**
Kies met de programmatoets één van de 6 verschillende snelheidsprogramma‘s uit. In deze programma‘s wordt de gekozen tijd in 10 deelintervallen verdeeld, waarbij de loopsnelheid zich in deze intervallen automatisch op de in de onderstaande tabel aangegeven snelheden instelt. Elke aanpassing van de snelheid (S1-S10) wordt door een 3 seconden count-down akoestisch ingeleid. Druk op de start/stop-toets om het programma te starten. Na afloop hoort u een signaal en de loopband stopt vanzelf. Wilt u het programma (voortijdig) onderbreken, drukt u eveneens op de start/stop-toets.

Program Speed Table

| | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S1 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| S2 | 1.5 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 |
| S3 | 2.5 | 2.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 |
| S4 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 8.0 | 3.0 | 8.0 |
| S5 | 4.5 | 3.0 | 6.0 | 6.0 | 2.0 | 8.0 |
| S6 | 4.5 | 4.0 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 8.0 |
| S7 | 3.5 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 6.0 | 8.0 |
| S8 | 2.5 | 5.0 | 6.0 | 3.0 | 3.0 | 6.0 |
| S9 | 1.5 | 5.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 |
| S10 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |

**Veiligheidsclip**
De veiligheidsclip dient voor uw eigen zekerheid in noodgevallen. Hij dient in de computer ingeplugd zijn, om waarden in te kunnen voeren en om de loopband te starten. Bevestig de veiligheidsclip (51) voor elke training. Hij dient voor uw eigen veiligheid, omdat hij bij een ongewild afstappen van de band (in bijv. een noodsituatie) de loopband snel stilzet. Wanneer de veiligheidsclip niet aangesloten is op de computer, verschijnt er de foutmelding „EO7“ op het beeldscherm. Door de veiligheidsclip op de computer aan te sluiten worden alle waarden op nul terug gezet en is hij startklaar.

**Lichaamsvetanalyse:**
Wanneer u het programma lichaamsvetanalyse door het drukken van de programmatoets kiest, wordt u daaropvolgend opgevordert door het drukken van de F-toets een aantal gegevens in te voeren, welke voor de lichaamsvetanalyse van belang zijn.
Als eerste moet uw geslacht bepaald worden. In her rechter beeldscherm (km/u) verschijnt voor deze stap het getal „01“; in het linker beeldscherm (puls) kunt u de waarde 01 voor mannelijk en 02 voor vrouwelijk middels de „▲“ en „▼“-toetsen instellen (waarde 01=mannelijk, 02=vrouwelijk).
Ten tweede dient u uw leeftijd in te voeren. Op het rechter beeldscherm (km/u) verschijnt voor deze stap het getal „02“; in het linker beeldscherm (puls) kunt u de vooringestelde waarde 25 middels de „▲“ en „▼“-toetsen op uw leeftijd instellen (leeftijden van 1-99 jaren zijn mogelijk).
Ten derde moet u uw lichaamslengte invoeren. Op het rechter beeldscherm (km/u) verschijnt voor deze stap het getal „03“; in het linker beeldscherm (puls) kunt u de vooringestelde waarde 170 (mm) middels de „▲“ en „▼“-toetsen op uw lichaamslengte instellen (lengtes tussen 100-200 mm zijn mogelijk).
Ten vierde moet u uw lichaamsgewicht invoeren. Op het rechter beeldscherm (km/u) verschijnt voor deze stap het getal „04“; in het linker beeldscherm (puls) kunt u de vooringestelde waarde 70 (kg) middels de „▲“ en „▼“-toetsen op uw lichaamsgewicht instellen (een gewicht tussen 20-150 kg is mogelijk). Door nu de F-toets nochmaals te drukken, begint u met de lichaamsvetanalyse. In het rechter beeldscherm (km/u) verschijnt het getal „05“. Onmiddelijk nadat u de F-toets hebt gedrukt, dient u met beide handen de pulssensoren voor ongeveer 8 seconden vast te grijpen, zodat een lichaamsvetwaarde in % in het rechter beeldscherm uitgewezen kan worden.

## *Trainingshandleiding*

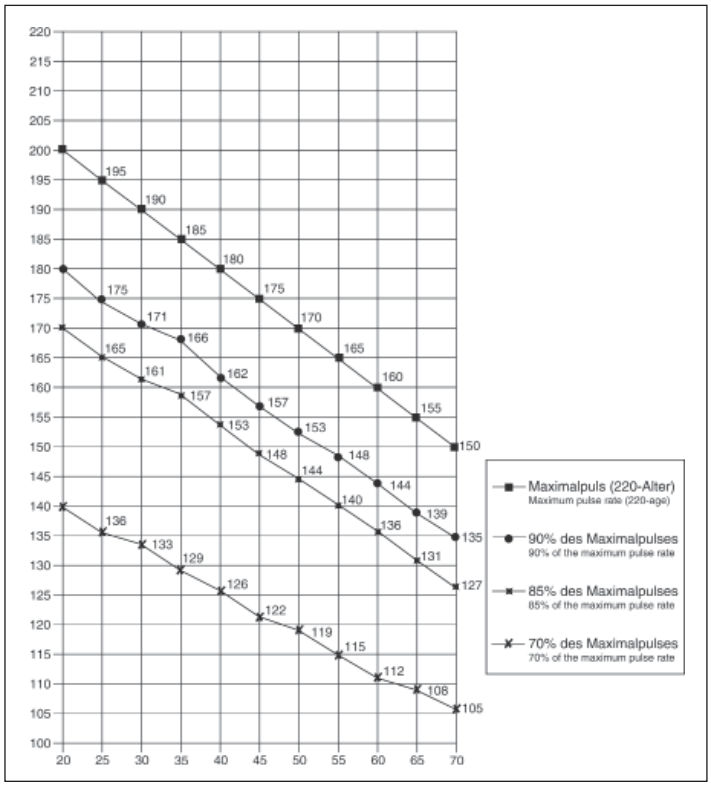
De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

**1. Intensiteit:**
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).
Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

**2. Frequentie:**
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

**3. Planning van de training**
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen.
Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

**4. Motivatie**
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

| | | | |
|---|---|---|---|
| Berekeningsformules: | Maximale hartslag (220 - leeftijd) | = | 220 - leeftijd |
| | 90% van de maximale hartslag | = | (220 - leeftijd) x 0,9 |
| | 85% van de maximale hartslag | = | (220 - leeftijd) x 0,85 |
| | 70% van de maximale hartslag | = | (220 - leeftijd) x 0,7 |

RU

## Обзор содержания


1. Важные рекомендации и указания по безопасности стр. 40
2. Обзор отдельных деталей стр. 3 - 4
3. Технические характеристики стр. 41 - 42
4. Руководство по монтажу стр. 43 - 44
5. Ввод в эксплуатацию: стр. 45
6. Индикация и функции: стр. 46 - 47
7. Руководство по тренировкам стр. 48


Уважаемые покупательницы и покупатели!
Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.
Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.
Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

Top-Sports Gilles GmbH

---

## *Важные рекомендации и указания по безопасности*

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

**1.** Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением собственно монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации.

**2.** Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

**3.** Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

**4.** Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую подложку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

**5.** Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

**6.** Для очистки тренажера не использовать агрессивных очистных средств, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

**7.** Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды. Учитывать, что этот тренажер не предназначен для терапевтических целей.

**8.** Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части.

**9.** Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

**10.** Если в руководстве не указано иного, тренажер разрешается использовать для тренировок всегда только одного человека.

**11.** Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

**12.** Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

**13.** Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки. Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

**14.** Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

**15.** Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

**16.** В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.
Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.
Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

**17.** Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

**18.** Допустимая максимальная нагрузка (=вес тела) установлена в 120 кг.

## Runner Pro I нагружения № заказа 98301

**Технические характеристики** По состоянию на 01.06.2009

- Мощность двигателя 1,0 л.с. (максимальная мощность двигателя 1,5 л.с.)
- Скорость 1-12 км/ч
- 5 встроенных программ тренировки с запрограмированной регулировкой скорости
- 1 программа ручной установки
- Измерение пульса датчиками на поручнях
- многократное механическое изменение угла наклона
- Амортизирующая беговая поверхность
- Ключ безопасности
- Складная конструкция для экономии места
- Компьютер с большим дисплеем с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прибл. расход калорий, пульс
- Максимальный вес пользователя: 120 кг
- Беговая поверхность прибл. Д 115 x Ш 38 см

Габаритные размеры: прибл. Д 145 x Ш 69 x Н 125 см
Размеры в сложенном виде :
прибл. Д 70 x Ш 69 x Н 138 см

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

| № картинки | Наименование | Размеры в мм | Кол-во штук | Монтируется на № | ET-№ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Основная рама | | 1 | | 33-9830101-SI |
| 2 | Ножная рама | | 1 | 2 | 33-9830102-SI |
| 3 | Регулировка изменения угла наклона | | 1 | 1 | 33-9830103-SI |
| 4 | Распорка | | 1 | 1 | 33-9830104-SI |
| 5 | Болт | M8x50 | 1 | 4 | 39-9811-CR |
| 6 | Болт | M8x40 | 3 | 2+4 | 39-9889-CR |
| 7 | Болт | M8x90 | 1 | 1 | 39-10500 |
| 8 | Болт | M8x85 | 2 | 29 | 39-9910 |
| 9 | Болт | M5x35 | 10 | 40 | 39-105101 |
| 10 | Подкладная шайба | 10//20 | 4 | 19+20 | 399989-CR |
| 11 | Болт | M8x23 | 2 | 2 | 39-10455 |
| 12 | Болт | M8x25 | 1 | 1 | 39-10455 |
| 13 | Подкладная шайба | 10//20 | 4 | 18 | 39-100502 |
| 14 | Болт | M8x35 | 2 | 3 | 39-10133 |
| 15 | Фиксатор | | 1 | 4 | 36-9830110-BT |
| 16 | Платина управления | | 1 | 1 | 36-9830109-BT |
| 17 | Мотор | DC | 1 | 1 | 36-9830108-BT |
| 18 | Болт | M10x25 | 4 | 1 | 39-10052 |
| 19 | Гайка | M10 | 4 | 18 | 39-9981-VC |
| 20 | Пружинное кольцо | For M10 | 4 | 18 | 39-9995 |
| 21 | Обшивка | | 1 | 1 | 36-9830107-BT |
| 22 | Болт | M4x15 | 22 | 28 | 39-10187 |
| 23 | Приводной ремень | | 1 | 17 | 36-9830106-BT |
| 24 | Подкладная шайба | 8//16 | 8 | 5+6+11+14 | 39-9862 |
| 25 | Гайка | M8 | 8 | 5+6+11+14 | 39-9918-CR |
| 26 | Стопорный штифт | | 2 | 3 | 36-9830105-BT |
| 27 | Беговая поверхность | | 1 | 40 | 36-9830104-BT |
| 28 | Нижнее покрытие | | 1 | 1 | 36-9830101-BT |
| 29L | Колпачок левый | | 1 | 1 | 36-9830102-BT |
| 29R | Колпачок правый | | 1 | | 36-9830132-BT |
| 30 | Резиновый амортизатор | 25x7,5 | 10 | 40 | 36-9830111-BT |
| 31 | Четырехгранная заглушка | | 2 | 1 | 36-9830112-BT |
| 32 | Круглая заглушка | | 2 | 3 | 36-9830113-BT |
| 33 | Резиновая ножка | | 6 | 2 | 36-9830114-BT |
| 34 | Транспортировочные ролики | | 2 | 2 | 36-9830115-BT |
| 35 | Обшивка стороны | | 2 | 40 | 36-9830116-BT |
| 36 | Резиновый амортизатор | 28x32 | 2 | 2 | 36-9830117-BT |
| 37 | Колпачок ножки | | 2 | 1 | 36-9830118-BT |
| 38 | Задний ролик | | 1 | 1 | 36-9830119-BT |
| 39 | Передний ролик | | 1 | 1 | 36-9830120-BT |
| 40 | Доска скольжения | | 1 | 1 | 36-9830121-BT |

## Runner Pro I нагружения № заказа 98301

**Технические характеристики** По состоянию на 01.06.2009

- Мощность двигателя 1,0 л.с. (максимальная мощность двигателя 1,5 л.с.)
- Скорость 1-12 км/ч
- 5 встроенных программ тренировки с запрограмированной регулировкой скорости
- 1 программа ручной установки
- Измерение пульса датчиками на поручнях
- многократное механическое изменение угла наклона
- Амортизирующая беговая поверхность
- Ключ безопасности
- Складная конструкция для экономии места
- Компьютер с большим дисплеем с одновременной индикацией следующих параметров: время, скорость, дистанция, прибл. расход калорий, пульс
- Максимальный вес пользователя: 120 кг
- Беговая поверхность прибл. Д 115 x Ш 38 см

Габаритные размеры: прибл. Д 145 x Ш 69 x Н 125 см
Размеры в сложенном виде :
прибл. Д 70 x Ш 69 x Н 138 см

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0) 20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www. christopeit-sport.com

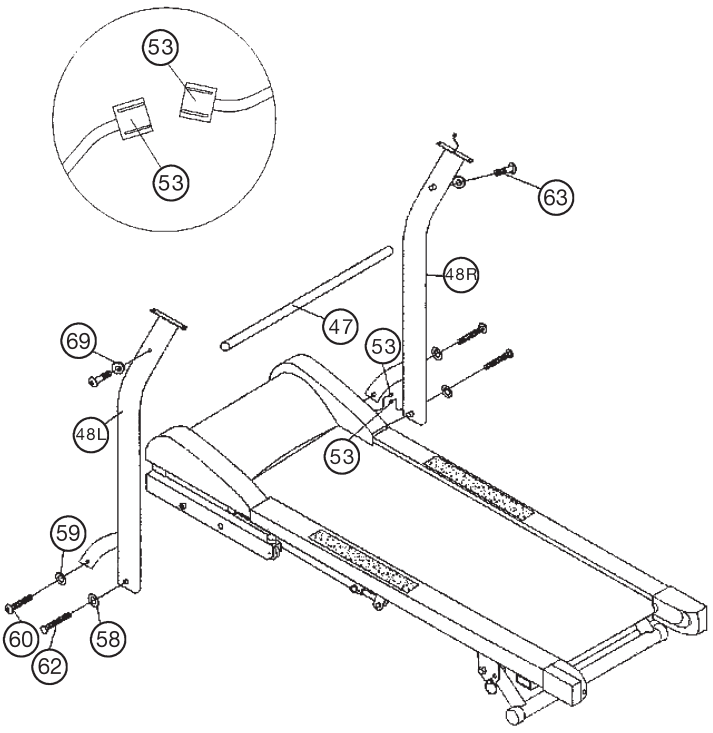
| № картинки | Наименование | Размеры в мм | Кол-во штук | Монтируется на № | ET-№ |
|---|---|---|---|---|---|
| 41 | Блок питания | | 1 | 1 | 36-9830122-BT |
| 42 | Кабель блока питания | | 1 | 1 | 36-9830123-BT |
| 43 | Резиновая заглушка | | 1 | 42 | 36-9830124-BT |
| 44 | Выключатель | | 1 | 1 | 36-9830125-BT |
| 45 | Предохранитель | 10A/250V | 1 | 1 | 36-9830126-BT |
| 46 | Рукоятка | | 2 | 48 | 36-9830137-BT |
| 47 | Соединительная труба | | 1 | 1 | 36-9830128-BT |
| 48L | Опорная труба слева | | 1 | 1 | 33-9830105-SI |
| 48R | Опорная труба справа | | 1 | 1 | 33-9830106-SI |
| 49 | Компьютер | | 1 | 50 | 36-9830103-BT |
| 50 | Крепление для компьютера | | 1 | 55 | 33-9830107-SI |
| 51 | Предохрнительный клип | | 1 | 49 | 36-9830129-BT |
| 52 | Предохранительная скоба | | 1 | 1 | 33-9830108-SI |
| 53 | Кабель компьютера | | 1 | 49 | 36-9830130-BT |
| 54 | Кабель измерения пульса | | 1 | 49 | 36-9830131-BT |
| 55 | Труба крепления для компьютера | | 1 | 46 | 33-9830109-SI |
| 56 | Подкладная шайба | 5//10 | 4 | 61 | 39-10111-SW |
| 57 | Подкладная шайба огибать | 8//20 | 2 | 64 | 39-10232-CR |
| 58 | Подкладная шайба | 14//26 | 2 | 62 | 39-10251 |
| 59 | Подкладная шайба | 8//16 | 8 | 60+63+64 | 39-9862 |
| 60 | Болт | M8x80 | 2 | 48 | 39-9956 |
| 61 | Болт | M5x15 | 4 | 49 | 39-10165 |
| 62 | Болт | M14x90 | 2 | 48 | 39-10503 |
| 63 | Болт | M8x60 | 2 | 47 | 39-10436 |
| 64 | Болт | M5x15 | 8 | 50 | 39-10165 |
| 65 | Набор инструментов | | 1 | | 36-9830133-BT |
| 66 | Руководство по монтажу и эксплуатации | | 1 | | 36-9830134-BT |
| 67 | Наклейка на коробку | | 1 | | 36-9830135-BT |
| 68 | Коробка | | 1 | | 36-9830136-BT |
| 69 | Подкладная шайба | 8//22 | 2 | 63 | 39-9844-CR |

## *Руководство по монтажу*

**Прежде чем начинать сборку, обязательно ознакомьтесь с рекомендациями и инструкциями по технике безопасности!**

**Шаг 1:**
**Монтаж опорной трубы слева (48L) и опорной трубы справа (48R) на соединительную трубу (47) и ножку (2) с помошью болтов M8x80 (60), болтов M14x90 (62), болтов M8x60 (63) и подкладных шайб 8//16 + 8//20 + 14//22 (59+69+58).**

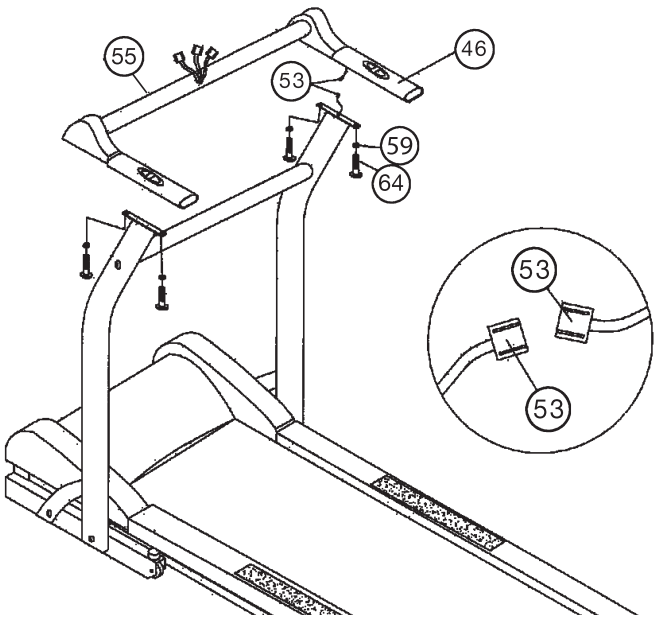
1. Положить болты (60,62+63) и подкладные шайбы (59+58+69) в непосредственной близости к ножке (2).
2. Поставить опорную трубу слева (48L) на ножку (2) и выправите ее таким образом, чтобы все отверстия совпадали
(Внимание! Транспортировочные ролики (34), уже вмонтированные в основание (2), должны быть установлены назад (против направления, если Вы стоите на беговой дорожке и тренируетесь). Правая и левая сторона определяются положением, когда стоят на тренажере и тренируются.
3. Вставьте по одному болту (60+62) в отверстия и крепко прикрутите опорную трубу слева (48L) к основанию (2).
4. Соедините штекерный разъем компьютерного кабеля (53) и произведите аналогичный монтаж опорной трубы справа (48R) на правую сторону основания (2), как описано в п. 1-4.
5. Крепко прикрутите соединительную трубу (47) с помощью болтов (63) и подкладных шайб (69) к опорной трубе (48).




---

**Шаг 2:**
**Монтаж трубы крепления компьютера (55) и поручней (46) на опорную трубу слева (48L) и справа (48R) с помощью болтов M8x15 (64) и подкладных шайб 8//16 (59).**

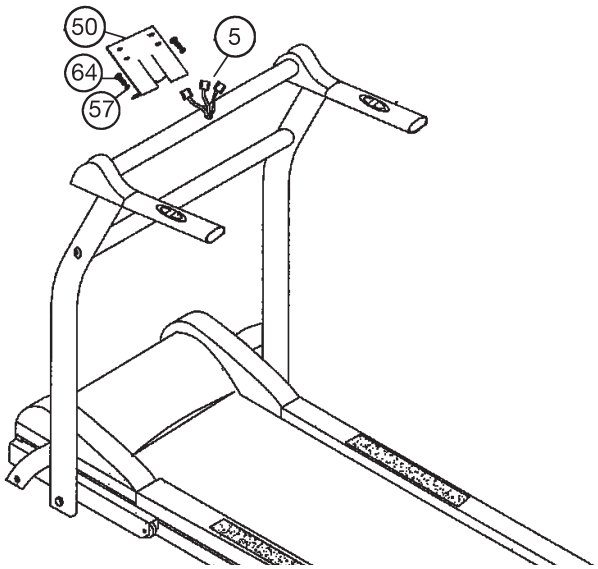
1. Наденьте на каждый болт (64) одну подкладную шайбу (59) и положите в непосредственной близости к опорным трубам (48L+48R).
2. Соедините выходящие из трубы крепления компьютера (55) и поручней (46) концы кабеля измерения пульса (54) и кабеля компьютера (53)
3. Вставьте трубу крепления компьютера (55) с поручнями на концах на концы опорных труб (48L+48R) и с помощью болтов (64) крепко прикрутите.
(Внимание: не защемите кабель!)




---

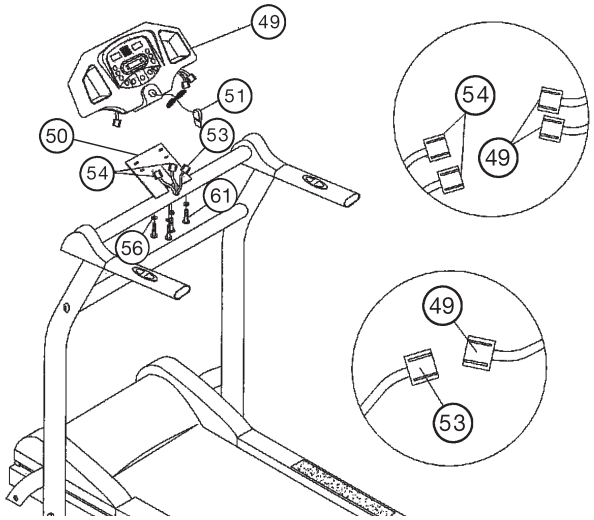
**Шаг 3:**
**Монтаж крепления компьютера (50) на трубу крепления компьютера (55) с помощью болтов M8x15 (64) и подкладных шайб огибать 8//20 (57).**

1. Наденьте на каждый болт (64) одну подкладную шайбу (57) и положите в непосредственной близости к основанию (2).
2. Приложите крепление компьютера (50) к соответствующему месту на трубе крепления компьютера (55) и крепко прикрутите крепление компьютера с помощью болтов (64) к трубе.



**Шаг 4:**
**Монтаж компьютера (49) к креплению компьютера (50) с помощью болтов M5x15 (61) и подкладных шайб 5//10 (56).**

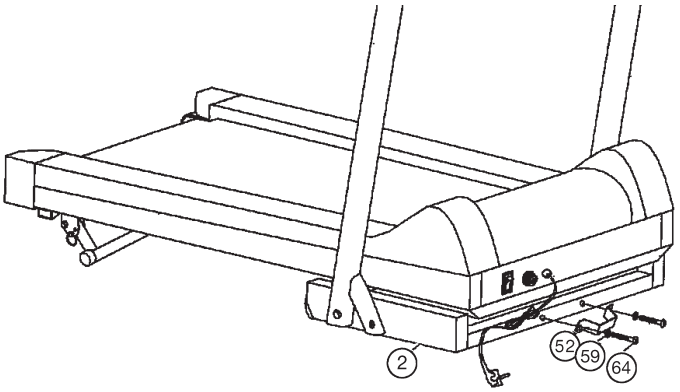
1. Наденьте на каждый болт (61) одну подкладную шайбу (56) и положите в непосредственной близости к основанию (2).
2. Приложите крепление компьютера (50) так, чтобы отверстия компьютера и отверстия в панели крепления компьютера совпадали.
3. Вствьте болты (61) в отверстия и крепко закрутите.
4. Соедините кабель компьютера (53) и кабель измерения пульса (54) со штекером компьютера (49).
5. Положите ключ безопасности (51) на соответствующее место на компьютере (49).




---

**Шаг 5:**
**Монтаж предохранительной скобы (52) на ножную раму (2) с помощью болтов M8x15 (64) и подкладных шайб der 8//16 (59).**

1. Наденьте на каждый болт (64) по одной подкладной шайбе (59) и положите в непосредственной близости к ножной раме (2).
2. Приложите предохранительную скобу (52) на соответствующее место на ножной раме (2) и крепко прикрутите предохранительную скобу (52) с помощью болтов (64) к ножной раме (2).




---

**Шаг 6:**
**Контроль**

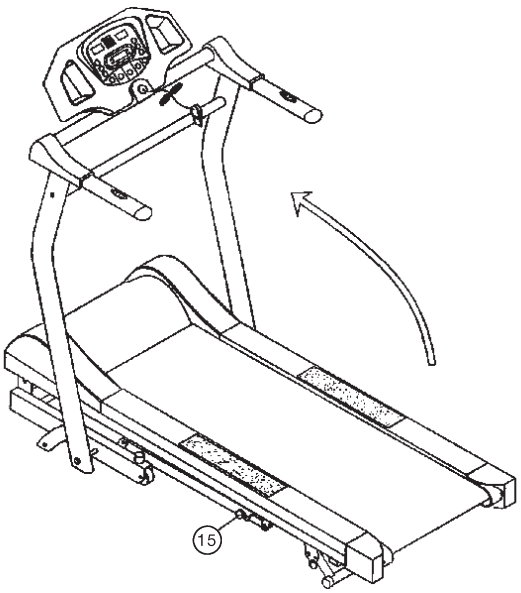
1. Проверьте все соединения болтов и соединений на правильность их сборки и функционирования.

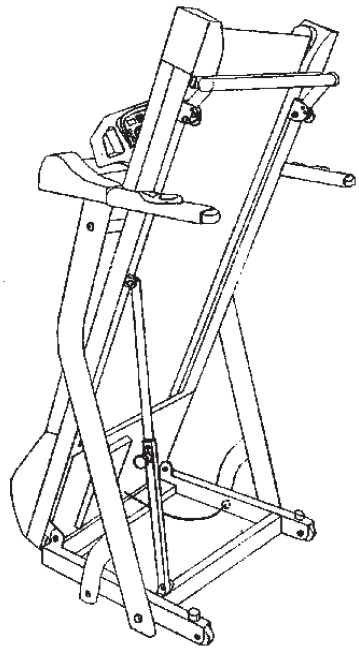
2. Если все в порядке, то опробуйте снаряд, установив его на самый легкий показатель сопротивления, и определитесь со своими собственными установками на тренировочный процесс.

**Примечание:**
Храните инструмент и руководство бережно, они позднее могут Вам понадобиться при мелком ремонте или заказе запасных частей.

## *Транспортировка беговой дорожки:*

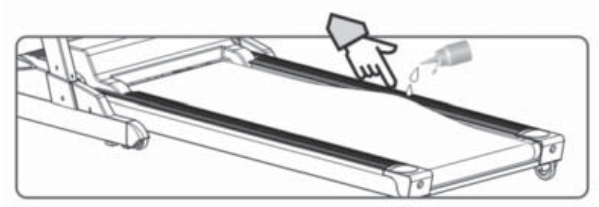
1. С помощью крепежных болтов установите компьютер к вертикальное положение.
2. Сложите беговую дорожку при помощи поднятия задней части и зафиксируйте ее в этом положении с помощью быстродействующего затвора.
3. Возьмитесь за поручни обеими руками, наклоните беговую дорожку к себе на столько, чтобы опираясь на транспортировочные ролики дорожку можно было передвигать.



## *Индикация и функции:*

**1. Уход за беговой поверхностью:**
Для того, чтобы беговая дорожка на протяжении долгого времени легко и хорошо двигалась, необходимо после каждых 50 часов эксплуатации проверять беговую поверхность, которая находится на скользящей поверхности, на способность скольжения и при необходимости обрабатывать ее силиконовым спреем (не употреблять смазку на основе масла и нефтепродуктов). Для этого приподнимите беговую поверхность от скользящей поверхности и распылите силикон между беговой поверхностью и верхней стороной скользящей поверхности. (Внимание: Слишком большое количество смазочного материала может стать причиной скольжения беговой поверхности.)



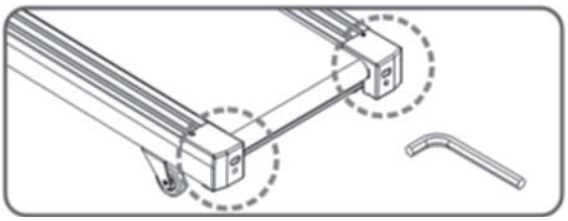
**2. Установка беговой дорожки:**
1. Установите беговую дорожку в ручном режиме на скорость 3 –5 км/ч.

2. Для центрирования бегового полотна пользуйтесь ключом с шестигранной внутренней нарезкой для винта на задних колпачках, которым выравнивается беговое полотно по центру.

3. Для того, чтобы выровнять беговую поверхность влево, поверните винт на правом заднем колпачке по часовой стрелке.

4. Для того, чтобы выровнять беговую поверхность вправо, поверните винт на левом заднем колпачке по часовой стрелке.

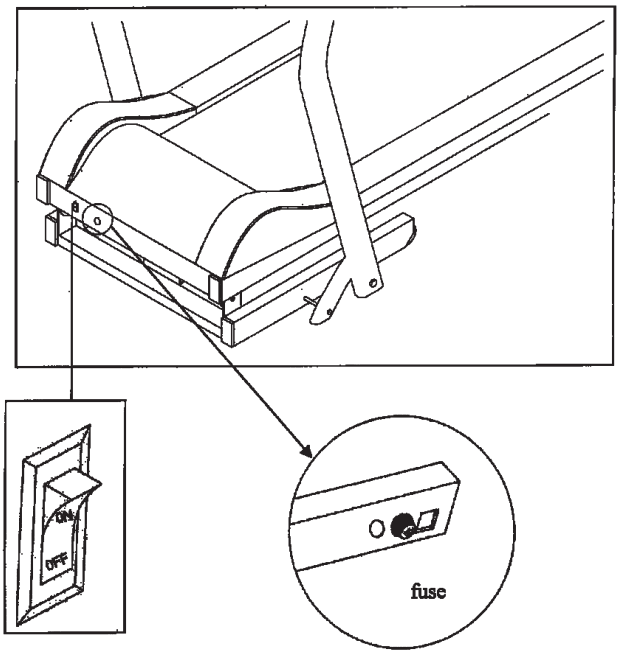
5. Если не представляется возможным выровнять беговое полотно как описано выше, значит оно является дефектным и его необходимо заменить.



**3. Отсутствие индикации:**
1. Проверьте, включен ли штепсель в штепсельную розетку и находится ли розетка под напряжением.

2. Проверьте, включен ли главный выключатель на основной раме и находится ли ключ безопасности на предназначенном для него месте на компьютере.

3. Проверьте штекерные соединения в правой трубе основания.
4. Проверьте предохранитель (10A/250V) и если он неисправен, замените его.




**4. Беговая поверхность скользит:**
1. Беговая поверхность неправильно натянута. Крепче заверните оба винта на задних колпачках .

2. Клиновой ремень неправильно натянут.

3. Удалить с помощью салфетки излишки смазки.

**5. Посторонний шум**
1. Проверьте, крепко ли завинчены винтовые соединения.

2. Проверьте плоский ремень.

3. Проверьте беговую поверхность.

**Замечание:**
В случае, если дефект невозможно исправить с помощью вышеперечисленных советов, обратитесь за помощью в магазин, где Вы купили тренажер, или к производителю.

## *Описание компьютера для беговой дорожки Pro I*

**Функции:**
**Левый дисплей (Puls):**
Индикация частоты биения сердца (при контакте рук с сенсорами измерителя пульса)

**Правый дисплей (km/h):**
Индикация скорости беговой дорожки в км/ч

**Средний большой дисплей:**
Индикация времени, расстояния (км), прибл. расход калорий (ккал), количество пройденных кругов

**Rundenanzeige / Количество пройденных кругов :**
Индикация пройденных по стадиону кругов. Каждый круг соответствует 400 м и разделен на 16 светящихся точек

**Zeit / Время :**
Индикация продолжительности тренировки

**Entfernung / Дистанция:**
Индикация дистанции, преодоленная в ходе тренировки в километрах

**Kalorien / Калории:**
Индикация прибл. расхода калорий в ходе тренировки в ккал

**Rundenanzeige / Количество пройденных кругов:**
Индикация пройденных по стадиону кругов.

### *Клавиши:*

**Клавиши 2, 4, 6, 8, 10, 12 (км/ч):**
При нажатии на эти клавиши скорость автоматически устанавливается на соответственно выбранную скорость

**Programm/Программа**
При нажатии на эту клавишу Вы можете выбрать программу тренировки ( программу ручной установки, программу времени, программу расстояния, программу расходования калорий, программу скорости P1-P6, программу анализа количества жира тела)

**F-Клавиша: (F=функция)**
При нажатии на эту клавишу Вы можете выбрать определенный показатель или активизировать функцию Scan. (Scan = Все показатели высвечиваются по очереди с периодичностью 6 секунд)
С помощью этой клавиши Вы можете также задавать необходимые параметры в программе анализа количества жира тела.

**Start/Stopp /Старт/Стоп**
При нажатии на эту клавишу выбранная программа включается или выключается и беговая поверхность начинает двигаться с задержкой 5 секунд.

**Клавиша „▲“ :**
При нажатии на эту клавишу Вы можете увеличить скорость во время тренировки. В состоянии покоя с помощью этой клавиши Вы можете задать необходимые параметры.

**Клавиша „▼“:**
При нажатии на эту клавишу Вы можете уменьшить скорость во время тренировки. В состоянии покоя с помощью этой клавиши Вы можете изменить заданные параметры.

## Ввод в эксплуатацию
## Программа ручной установки

1. Вставьте штепсельную вилку в розетку (230V50Hz) и влючите беговую дорожку нажатием на выключатель, находящийся снизу передней части дорожки.
2. Встаньте на черную поверхность, проходящую по краю бегового полотна.
3. Прикрепите ключ безопасности на Вашем спортивном костюме (например, на поясе) и положите другой конец его в соответствующее гнездо на компьютере. Компьютер подает сигнал готовности.
4. Для начала тренировки нажмите на клавишу Start/Stop / Старт/Стоп. Через 5 секунд беговая поверхность придет в движение. Непосредственно после начала движения бегового полотна ступить на него и следовать установленной скорости.

**Программы с целевыми показателями времени, расстояния и расхода калорий**

**Программа с целевым показателем времени:**
С помощью клавиши Programm выберите целевую программу времени (Zeit). На среднем дисплее высвечивается показатель 30:00 минут. Этот показатель Вы можете изменить с помощью клавиш „▲“ и „▼“ в диапазоне от 1:00 до 99:00 минут. Для начала тренировки нажмите на клавишу Start/Stopp / Старт/Стоп и выставите желаемую скорость. Начинается отсчет времени по убывающей. При достижении показателя 00:00 мин. раздается звуковой сигнал и беговая дорожка останавливается.

**Программа с целевым показателем расстояния:**
С помощью клавиши Programm выберите целевую программу расстояния. На среднем дисплее высвечивается показатель 1 км. Этот показатель Вы можете изменить с помощью клавиш „▲“ и „▼“ в диапазоне от 1:00 до 99:00 км. Для начала тренировки нажмите на клавишу Start/Stopp / Старт/Стоп и выставите желаемую скорость. Начинается отсчет времени по убывающей. При достижения показателя 0 км раздается звуковой сигнал и беговая дорожка останавливается.

**Программа с целевым показателем расхода калорий:**
С помощью клавиши Programm выберите целевую программу расхода калорий. На среднем дисплее высвечивается показатель 50 ккал. Этот показатель Вы можете изменить с помощью клавиш „▲“ и „▼“ в диапазоне от 20 до 9990 ккал. Для начала тренировки нажмите на клавишу Start/Stopp / Старт/Стоп и выставите желаемую скорость. Начинается

отсчет времени по убывающей. При достижения показателя 0 ккал раздается звуковой сигнал и беговая дорожка останавливается.
Ввод данных:

| | INITAL | INITIAL VALUE | SETTING RANGE | DISPLAY RANGE |
|---|---|---|---|---|
| TIME(MIN:SEC) | 0:00 | 30:00 | 8:00-99:00 | 0:00-99:59 |
| SPEED(KM/H) | 0.0 | N/A | N/A | 1.0-12.0 |
| DISTANCE(KM) | 0.00 | 1.00 | 1.00-99.00 | 0.00-99.99 |
| PULSE(BPM) | P | N/A | N/A | 40-199 |
| CALORIES(KCAL) | 0 | 50 | 20-9990 | 0-9999 |

Показатель, Предварительно заданный показатель, Возможность задания показателей, Индикация показателей

С помощью клавиши Programm выберите одну из 6 различных программ скорости. В этих программах заданное время разделяется на 10 интервалов и скорость меняется автоматически как показано в таблице внизу. Любое изменение скорости (S1-S10) сопровождается 3-х секундным акустическим сигналом, отсчитывающим секунды по убывающей. С нажатием на клавишу START/ STOP /Старт/Стоп тренировка начинается. После окончания программы раздается звуковой сигнал и беговая дорожка останавливается. Для прервания программы нажмите на клавишу START/STOP /Старт/Стоп.

Диаграммы программ P1-P6
**Программы скорости P1-P6**

| | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S1 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
| S2 | 1.5 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 |
| S3 | 2.5 | 2.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 | 6.0 |
| S4 | 3.5 | 3.0 | 3.0 | 8.0 | 3.0 | 8.0 |
| S5 | 4.5 | 3.0 | 6.0 | 6.0 | 2.0 | 8.0 |
| S6 | 4.5 | 4.0 | 6.0 | 5.0 | 3.0 | 8.0 |
| S7 | 3.5 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 6.0 | 8.0 |
| S8 | 2.5 | 5.0 | 6.0 | 3.0 | 3.0 | 6.0 |
| S9 | 1.5 | 5.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 |
| S10 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |

**Ключ безопасности**
Ключ безопасности служит для страховки в случае опасности. Он должен находиться на компьютере при включении дорожки и при ее пользовании. Пользуйтесь ключом безопасности при каждой тренировке. Он служит для Вашей безопасности и делает возможным экстренное торможение беговой дорожки. Если ключ безопасности не находится на компьютере, то на дисплее выводится индикация «E07». После того, как ключ безопасности будет положен на компьютер, все значения ставятся в нуль и компьютер готов к работе.

**Анализ количества жира тела:**
С помощью клавиши Programm выберите программу измерения содержания жира тела. С помощью клавиши F задайте необходимые для измерения данные.

1. Задайте Ваш пол. На правом дисплее (km/h) высвечивается показатель «01», что означает «мужской». На левом дисплее (Puls) показатель может быть изменен с помощью клавиш «▲» и «▼» на «02», что означает «женский».
2. Задайте Ваш возраст. На правом дисплее (km/h) высвечивается показатель «02». На левом дисплее (Puls) показатель «25» может быть изменен с помощью клавиш «▲» и «▼» в диапазоне от 1 до 99 лет.
3. Задайте Ваш рост. На правом дисплее (km/h) высвечивается показатель «03». На левом дисплее (Puls) показатель «170» может быть изменен с помощью клавиш «▲» и «▼» в диапазоне от 100 до 200 см.
4. Задайте Ваш вес. На правом дисплее (km/h) высвечивается показатель «04». На левом дисплее (Puls) показатель «70» может быть изменен с помощью клавиш «▲» и «▼» в диапазоне от 20 до 150 кг.

Теперь нажмите на клавишу F и измерение содержания жира тела начнется. На правом дисплее (km/h) высвечивается «05». Сразу же после нажатия на клавишу F положите руки на сенсоры измерения пульса (прибл. 8 секунд). Содержание жира тела в процентах будет расчитано и высветиться на правом дисплее (km/h).

## *ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ*

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

**1. Интенсивность**

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки . Вы можете предпринять следующее:

A) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)

B) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

**2. Частота**

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

**3. Планирование тренировок**

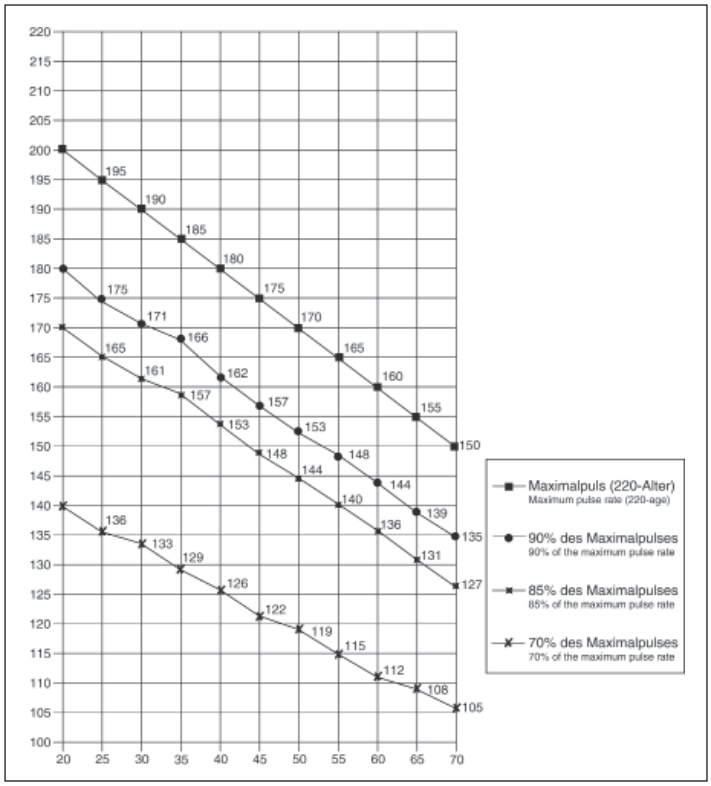
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

**4. Мотивация**

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.




ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса = 220 - возраст
(220 - Ваш возраст)

90% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.9

85% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.85

70% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.7

**Service / Hersteller**

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

**© by Top-Sports Gilles GmbH**
**D-42551 Velbert (Germany)**

**Service:**
Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

**Top-Sports Gilles GmbH**
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

06/09 (Wecom) - Druckfehler vorbehalten